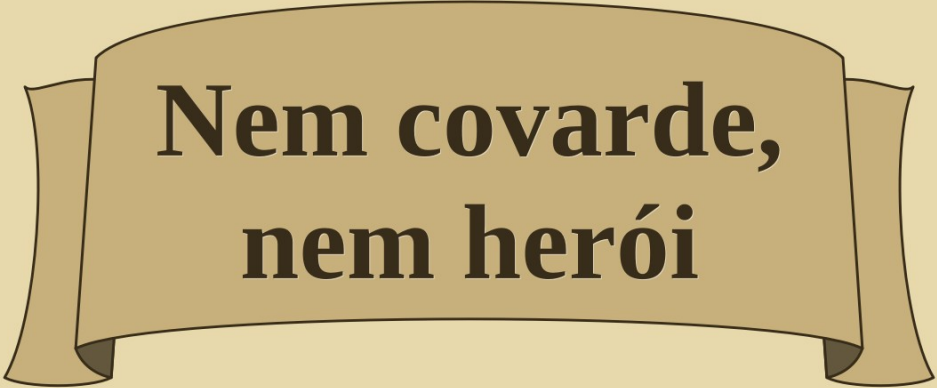




**Nem covarde,
nem herói**

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

Luciana Rocha

Nem covarde, nem herói

Amor e recomeço
diante de uma perda
por suicídio



Gulliver

Luciana Rocha

Nem covarde, nem herói

Amor e recomeço
diante de uma perda
por suicídio



Gulliver

Copyright © 2022 by Luciana Carvalho Rocha Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.

Editor

Joubert Amaral

Projeto Gráfico

Beatriz Albernaz

Ilustrações

Luciano Rodrigues

Foto da autora

Liliana Queiroz

Revisão

Bárbara Antunes

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia ou gravação etc. – sem a expressa autorização da editora.

[1ª Edição Digital - 2022]

Todos os direitos reservados à

GULLIVER EDITORA LTDA.

Rua Dom Pedro I, 250 - loja

Vila Cruzeiro - Divinópolis - MG

www.gullivereditora.com.br

Para meus filhos,

Thaís e Samuel, que estão sempre

ao meu lado nos piores e melhores momentos.

Minha gratidão a vocês por me conduzirem

no caminho da cura, sem que eu pudesse sequer pensar na possibilidade de desistir.

Para Marden, meu amor.

Sem você eu não teria ampliado tanto

a minha visão de mundo.

Obrigada pelo tempo lindo

e tão cheio de vida que tivemos juntos.

Viveria tudo outra vez.

PREFÁCIO

Amizades podem surgir das mais diversas circunstâncias. O luto é uma delas.

Encontrei Luciana Rocha pela primeira vez na home do site Vamos falar sobre o luto, onde textos contando nossas histórias são vizinhos há alguns anos, ajudando outras pessoas que vivenciam perdas semelhantes às nossas. Eu perdi meu marido em 2007, por uma parada cardíaca. Luciana perdeu o marido em 2015, por suicídio.

Eu e a Lu temos pequena diferença de idade, nascemos e moramos na mesma cidade, temos amigos em comum. Mas foram os nossos lutos que nos apresentaram (ou o que fizemos deles). Ao ler o relato de sua história, me impressionou a serenidade com que ela encarou e encara a perda. Ela começou quebrando os meus paradigmas, de modo que foi inevitável fazer contato com ela. E a amizade que surgiu dos nossos lutos em comum segue bem viva e saudável, trazendo risadas, aprendizado e muita cumplicidade.

Gostamos de acreditar que o luto é um período composto de algumas fases.

Aprendi a compreender que ele é uma condição que passa a nos acompanhar vida afora e que nos impulsiona a importantes transformações. Aprendemos a lidar com ele, e é sobre vida que ele fala.

Não existem dois lutos iguais. E não é só a circunstância de cada morte que determina os traços de cada luto, mas também as pessoas que se vão e as que ficam, suas histórias e subjetividades.

Vivi lutos diferentes em um curto espaço de tempo. Luciana também. Perder o pai do meu filho antes de ele nascer é encarar a saudade do passado e a ausência

do futuro. Perder meus pais para uma espécie de morte anunciada – os dois faleceram depois de enfrentarem anos de tratamento contra diferentes tipos de câncer – não é menos doído por ser “a ordem natural das coisas”. As duas perdas gestacionais que tive no meu primeiro casamento não encontraram lugar no mundo para doer. O aborto soa como um luto clandestino: a “naturalidade” com que é encarado por quem não o vivencia parece nos proibir de sentir a dor.

Com o suicídio ocorre o oposto. Não bastasse o buraco deixado pela falta, um fantasma assombra os sobreviventes, que são alvos de preconceito e estigma.

Luciana quebra esse tabu com afeto e humanidade.

Você poderá encontrar publicações de caráter técnico, feitas por estudiosos que se debruçaram sobre o assunto. Encontrará também outros relatos de pessoas que perderam alguém por suicídio. Mas dificilmente terá acesso a uma narrativa como a que você tem em mãos. Luciana une as duas coisas: a experiência e a teoria. Vivencia o luto, ao mesmo tempo em que se dedica a estudá-lo, volta o seu olhar para o que ela mesma experimenta e o resultado tem uma potência única que funciona como o abraço que faltava para quem passa por essa perda.

O livro é também uma história de amor, de um casal com dois filhos e uma trajetória bonita de vida em comum. Acima de tudo, é uma oportunidade de quebrar um paradigma em torno de uma morte marginalizada, envolta em uma aura nebulosa e também nociva. Não existem covardes nem heróis nessa narrativa, existem pessoas. O suicídio não precisa ser um luto dentro do luto.

Podemos conversar sobre ele como conversamos sobre outros assuntos. Não só para evitar novas vítimas, mas por respeito a todos que sofrem essa perda.

Pode soar estranho dizer que histórias de luto são capazes de nos trazer alegrias também: esse é mais um tabu sobre a morte. Perder uma pessoa que amamos

muito costuma nos dar a oportunidade de transformação e também provocar encontros preciosos. Meu encontro com a Lu é um deles. O seu com este livro pode ser também.

Boa leitura.

Cris Pàz

A escritora Cris Pàz até outro dia era Cris Guerra, mas decidiu se rebatizar. E

desde então tem ouvido: “Combina bem mais com você”.

NAMORO E CASAMENTO

Era um dia de sol e estávamos no Rio de Janeiro. Eu tinha 26 anos. O telefone da Cris tocou e era ele. Aquele cara que estava ligando para a minha amiga tinha mexido comigo. E agora eu estava solteira, tinha terminado um namoro há pouco mais de um mês.

No impulso, fui logo dizendo para ela mandar um beijo meu para ele e para combinarmos de sair quando eu voltasse para BH.

Ele retribuiu o beijo e disse que me ligaria sim.

Fiquei esperando aquela ligação.

Eu tinha conhecido o Marden na época da minha formatura em Psicologia. Eu faria uma festa na casa dos meus pais e teria o Paco Pigalli como DJ (uma honra por sinal). Ele tinha me dado sua participação na festa como presente de aniversário, que tinha sido um pouco antes de eu me formar. Mas como ele acabou indo fazer uma turnê com a Ivete Sangalo, comecei a procurar alguém que pudesse substituí-lo. Me indicaram o Marden, pois ele tinha uma empresa de sonorização e iluminação.

Nessa época, eu namorava outra pessoa, mas mesmo assim Marden e eu nos encontramos algumas vezes através de amigos em comum. Foram algumas festas, idas a clubes, aniversários e rodas de violão.

Ele tocava e cantava lindamente. Tinha a voz forte, afinada, e um gosto musical que combinava com o meu. Era lindo, alto, moreno, simpático, atencioso, animado e tinha a voz mais bonita que eu já tinha escutado.

Dois anos depois, começamos a namorar.

Quando voltei do Rio, ele realmente me ligou várias vezes me chamando para sair. Mas como eu começava a trabalhar muito cedo e ele sempre me chamava para sair durante a semana, eu recusei vários convites. Até mesmo porque as saídas eram sempre para festas e boates super, mega, ultra-animadas, com direito a shows reservados do Rogério Flausino, Beto Guedes e outros vários.

Foi daí que ele percebeu que teria de me chamar para sair no final de semana, e então ele me convidou para ir a um show do Tunai.

Quando nos reencontramos, a primeira coisa que ele disse foi: “Seu cabelo cresceu!” e me deu um beijo muito gostoso, daqueles de verdade.

Na época que nos conhecemos, meu cabelo era bem curtinho, e ele amava. Vivia me pedindo para cortar de novo.

Uma delícia a companhia dele. daquelas que a gente não quer largar, quer ficar junto. E ele sentia o mesmo por mim, tanto é que nessa época ele me levava e me buscava em vários compromissos meus, só para gente aproveitar ao máximo cada minuto que podíamos estar juntos. Levamos um CD do Tunai autografado, que guardo comigo com o maior carinho. Sempre fomos apaixonados por música. Esse gosto pela música foi uma das coisas que sempre nos aproximou.

E assim, de saída em saída, de flor em flor, começamos a namorar. Teve até pedido oficial de namoro. Foi fofo.

Na verdade, o Marden sempre dizia que já me namorava desde o dia em que me conheceu. E eu adorava isso. Quando nos perguntavam há quanto tempo estávamos juntos, ele sempre acrescentava dois anos e dizia: “Ela, eu não sei, mas eu já namorava ela desde o primeiro dia que a vi.”

De lá pra cá foram intermináveis idas e vindas do Retiro do Chalé, shows do Jota Quest, Lô Borges, Vander Lee, Marina Machado, Paul McCartney, Roger Waters, Elton John, festas, Mostras de Cinema em Tiradentes e viagens.

Adorávamos escutar música, cantar e dançar. E como ele trabalhava na produção de eventos, o que não faltava era programa legal. Não mesmo. E eu amava.

Salame foi o amor da minha vida.

Sim, Salame!

Tínhamos vários apelidos carinhosos. Mas o primeiro foi Salabim. Depois vieram outros, como Salame e Salaminho. O mais legal era que nós dois nos chamávamos assim. É como se tivéssemos o nosso próprio dialeto e esses apelidos eram cheios de amor.

A gente tinha muito disso. Falávamos coisas que só nós dois entendíamos, como

“colau” (colar) e “café petro” (café preto). Mas o apelido de que eu mais gostava era Terzinha: “Hunterzinha Love Forever” ou “Terzinha Loves Forever”.

Esse era só meu... E quanto amor eu sentia quando ele me chamava assim! Ele me deu esse apelido num dia em que eu fui assaltada e, quase que num surto, corri atrás dos guris para recuperar a minha bolsa. Eu mesma não consegui, é claro. Mas o Pelé, um cara super bacana, que trabalha até hoje em frente à casa dos meus pais, me viu naquela situação, no mínimo estranha, e conseguiu pegar os moleques e a minha bolsa.

Marden era pura alegria. 47 anos e 6 dias de pura travessura, como ele mesmo dizia. Me assusta quando penso que tenho 47 anos e 9 meses, mais tempo de vida do que ele teve.

Ele partiu prematuramente. Difícil de acreditar. Sem avisos ou sinais - pelo menos que eu pudesse ter notado.

Eu, psicóloga, com 16 anos de formada na época da sua morte, não sabia absolutamente nada sobre suicídio.

Uma vergonha e um absurdo as faculdades ignorarem esse tema. Talvez eu pudesse ter evitado a sua morte, se eu tivesse tido mais informações sobre esse tema. Talvez não. Não sei. O que eu sei hoje é o quanto é importante falar sobre suicídio para evitarmos mais mortes por essa causa.

Mas não me culpo.

Hoje, depois de muito estudar sobre o suicídio, percebo a importância e a necessidade de se falar sobre ele e sobre saúde mental, pois essa é a única forma que temos de trabalhar a prevenção do suicídio e ajudar quem precisa.

Hoje percebo que, durante o nosso namoro, ele já tinha vários comportamentos típicos do Transtorno Bipolar de Personalidade, mas eu não tinha reparado nada.

Ele era muito intenso, se empolgava bastante, me surpreendia sempre com surpresas boas e iniciativas do bem – o que era delicioso.

Mas havia também momentos difíceis em que ele tinha muita variação

de humor, o que resultou em alguns términos de namoro por parte dele. Havia uma inconstância muito grande.

Eu não entendia por que isso acontecia, já que eu sabia e sentia que ele gostava muito de mim. E eu sofria muito com esses términos. Tanto é que, mesmo não estando teoricamente namorando mais, não deixávamos de estar juntos. Entre idas e vindas, optamos por construir uma vida em comum e juramos amor eterno.

Quando voltamos da nossa lua de mel, fomos para o Festival de Cinema em Tiradentes, onde ele trabalhava todos os anos.

Voltei grávida. Poucos meses depois, descobrimos que era uma garotinha.

Ficamos muito felizes. Thaís veio com saúde e começamos o nosso aprendizado como pais.

Após 4 anos, decidimos aumentar a família, e Samuel chegou em 2010 para nos alegrar ainda mais.

Marden sempre foi um pai super presente, carinhoso, engraçado, cuidadoso, brincalhão e participativo. Ele era o mais animado e inventava os programas mais legais e diferentes com os meninos e os seus amiguinhos. Era um ótimo ouvinte e sabia como agir nas horas mais estressantes. Um marido muito amoroso, disponível, companheiro e gentil.

Nossa vida estava caminhando muito bem, fazíamos planos, ramos uma família, sob o ponto de vista social, absolutamente “normal”. Para mim, éramos além disso: éramos muito especiais.

O que eu não sabia e nunca imaginava era que, em novembro de 2015, tudo mudaria para sempre.

MORTE

É um tanto quanto estranha a forma como negamos a morte. Falamos sobre tudo nessa vida, mas esquecemos de dizer que a morte faz parte dela. Nos programamos para tudo: estudar, viajar, festejar, casar, ter filhos, trabalhar, mas quando se trata da morte, não queremos nem pensar sobre. “Deus me livre!”, dizemos.

Mas preciso te dizer, caro leitor, que Deus não vai te livrar dela. Ela é o seu diploma da sua passagem por aqui. Por isso tente fazer o seu melhor, tente deixar belas memórias e um legado que valha a pena. O

Marden soube fazer isso muito bem.

Morrer é a única certeza da vida, mas evitamos falar sobre isso, como se falar sobre a morte atraísse coisa ruim, ou até mesmo a própria morte. Pois eu digo que eu não costumava falar dela não e, mesmo assim, ela me pegou desprevenida.

O DIA DA MORTE

Marden morreu numa madrugada chuvosa de novembro, após um dia absolutamente normal. Era uma sexta-feira, trabalhamos normalmente durante o dia, almoçamos nós quatro juntos e, à noite, iríamos a uma palestra de ensinamentos budistas. Mas Marden acabou se atrasando para o nosso compromisso e disse que ficaria com os nossos filhos, já que o caçula estava com febre.

Na volta do evento, liguei para ele e conversei com os três. Aparentemente estavam todos bem. Quando cheguei em casa, as crianças já estavam dormindo.

Marden havia deitado com eles, como era de costume, e contado alguma história até que eles pegassem no sono.

Salame e eu conversamos, combinamos o dia seguinte e fomos dormir também.

(Pelo menos, era o que eu pensava que aconteceria).

Infelizmente, fui acordada antes do dia amanhecer.

Eram 2hs da manhã daquele dia que mudaria para sempre as nossas vidas: 14 de novembro de 2015.

Minha irmã, Patty, e minha amiga, Cris, foram até o meu quarto e me chamaram.

Sem que eu pudesse entender nada, as duas me seguraram pelo braço e me conduziram até a sala. Minha irmã chorava. Elas diziam que eu teria de ser forte.

(Eu continuava sem entender nada).

Abrimos a porta que dava para a sala.

– O Marden fez uma coisa muito feia - disse.

Essas exatas palavras me marcaram profundamente.

Quando coloquei os pés na sala, vi que a tela de proteção da varanda havia sido cortada. Ainda meio que dormindo, perguntei:

– O Marden pulou?

E a resposta que eu nunca imaginei que receberia soou forte e doída:

– Sim...

Vazio.

Silêncio.

Buraco.

Escuridão.

Enjoo.

Até hoje tenho sensações viscerais quando me lembro desse momento. Terrível.

Chega a me dar tontura ainda.

Fui até a varanda e vi o amor da minha vida, pai dos meus filhos, lá embaixo.

Abismo.

Aquele salto para a morte, depois de 15 anos de uma união amorosa e harmônica, com filhos de 10 e 5 anos, lançou a nossa família no absurdo vazio da dor e na vertigem da ausência imposta e aparentemente inexplicável.

A tesoura que havia sido usada estava bem à mostra no batente. Os pedaços cortados da tela, no bolso dele. Entendo que ele tenha feito isso para me proteger, para que não houvesse dúvidas de que ele próprio havia cortado a rede antes de se jogar.

Deixou uma longa carta. Páginas e páginas com instruções minuciosas sobre questões práticas, sobre o que devíamos fazer depois da sua partida. Disse o quanto nos amava e que estava cada dia mais insuportável viver com a dor que ele estava sentindo. Disse também que ficaríamos melhor sem ele.

Lágrimas.

Lágrimas.

Lágrimas.

Desci. Fiquei olhando para ele. Não podia ser verdade. Em nenhum momento tive raiva dele. Eu o beijei. Eu chorava, o beijava e fazia carinho nele (ele adorava cafuné).

Pedi que o cobrissem. Não queria que o vissem daquela forma. Ele estava na entrada do nosso prédio, do lado de dentro, em um pequeno jardim. Não queria que ninguém se lembrasse dele daquela forma. Queria que as memórias dele fossem de quem ele realmente foi. Ele não era aquela pessoa ali. E eu não deixaria que a forma como ele tinha morrido apagasse a forma como ele havia vivido.

Para mim ele sempre será aquele homem grande. De tamanho, coração e bondade. Nunca conheci alguém tão atencioso. Um homem de riso largo e risada alta, voz forte e alegre. O homem por quem me apaixonei e com quem imaginava envelhecer junto.

Sempre digo que a vida dele foi e sempre será maior do que a sua morte. Que a forma como ele viveu é muito mais importante e cheia de sentido do que a forma como ele morreu. Foi uma vida de muito amor.

(Voltando ao dia do suicídio...)

A minha maior preocupação eram os nossos filhos. Como eu iria dizer a eles que o pai havia morrido? O que eu faria? Como eu iria lidar com isso? Como seria a minha vida? Como seria a nossa vida? E o nosso futuro? E os planos que fizemos juntos?

Pensar também que os meus filhos nunca mais teriam o olhar do pai, o carinho do pai, o amor do pai e até mesmo a bronca do pai me doeu demais.

Com quem eu iria compartilhar cada conquista deles? Quem iria vibrar comigo?

Com quem eu iria dividir minhas dúvidas quanto à educação deles? Como eu faria tudo sozinha? Quem me sinalizaria quando eu falhasse com os nossos filhos?

Silêncio...

Socorro!

Não tive uma resposta sequer.

A perda de uma pessoa não vem sozinha. Acompanhada dela, vêm perdas múltiplas, perdas secundárias. É desesperador.

Familiares foram chegando lá em casa. Era só tristeza. Muita tristeza. Ninguém acreditava no que tinha acontecido. Marden era tão alegre e amigo de todos.

Polícia. Bombeiro. Samu.

Quando você perde alguém por suicídio, além do choque da perda, você ainda tem que lidar com esse monte de gente te perguntando coisas. Mal me recordo do que falei. Estava em choque. Ou melhor, não me lembro de nada. Eu olhava para o policial com o olhar de quem acabou de perder o mundo.

A certa hora, meus pais chegaram na minha casa. Imagine a dor de um pai e de uma mãe ao verem sua filha e seus netos numa situação dessa. Eu me recordo da minha irmã me perguntando, um pouco depois de eu ter sido acordada, se eu queria que ligasse para eles. Inicialmente, eu disse que não. Meu pai tinha problema de saúde, usava oxigênio, e eu queria tentar poupá-los daquela madrugada. Mas não dei conta. Precisava deles e pedi para que os chamassem.

Decidi que não iria acordar as crianças. Deitei e fiquei esperando o dia amanhecer. Antes disso, desci novamente e me despedi do Marden. Não podia

ter alguém mais triste do que eu.

Na manhã seguinte, quando me levantei, minha irmã já estava de pé. Ela havia passado a noite lá. O desespero era visível, a vontade dela de me carregar no colo também. Eu sabia que ela faria qualquer coisa para me tirar daquele lugar, mas não tinha jeito.

NINGUÉM

PODERIA

ME

TIRAR

DA

DOR.

Por volta das 8h, escutei os meninos se levantando. Eles estavam indo trocar de roupa para irmos para a escola, pois era o dia da Festa da Família. Imaginem só.

Festa da Família! E a nossa família tinha acabado de desmoronar.

Chamei as crianças na sala. Pedi que se sentassem ao meu lado. Um de cada lado. Demos as mãos. Olhando bem nos olhos deles e com uma dor imensurável, disse a eles que o papai tinha sofrido um acidente.

Na mesma hora o meu caçula perguntou:

“O papai morreu?”

E com o coração completamente destroçado e doído, eu respondi que sim.

Até hoje sou frio e tenho vertigem quando me recordo desse momento. Sinto enjoo, dor de cabeça e falta de ar também. Me paralisa pensar nisso. Como eu gostaria que nada disso tivesse acontecido! Que fosse apenas um pesadelo do qual eu acordaria.

Os dois choraram muito e saíram correndo. Talvez tenha sido por instinto. Correr dali talvez os levasse de volta para a vida que tinham 12 horas atrás.

Desmoronamento.

Senti como se um prédio estivesse desabando com a gente dentro. Foram momentos de muita dor.

Meus filhos são guerreiros. Me orgulho muito deles. E tenho certeza de que o Marden também.

Naquele dia, recebemos inúmeras visitas. Eu, zumbi por completo. As crianças, sendo cuidadas por amigos. Eu não tinha a mínima condição de cuidar de ninguém. Eu existia, mas na verdade não sabia onde estava, nem muito menos o que seria de mim.

Foi muito lindo o apoio que tivemos. E ver outras crianças ali, naquela hora tão difícil, também foi reconfortante para mim. Não estávamos sozinhos.

Não tomei nenhum remédio para “aliviar a dor”. Não quis e não aceitei. Queria e precisava viver aquela realidade. Assistir a tudo. Me despedir. Estar viva, da forma possível, ao lado dos meus filhos.

Muita gente acha que é bom medicar o enlutado. Pois eu digo que não é. Não medique. A não ser em casos extremos e por recomendação médica, onde exista uma justificativa clara para tal.

Não permita que te roubem esse momento. Medicar o luto priva o enlutado de se despedir da pessoa amada, de viver esse momento de dor e de prestar sua homenagem à pessoa amada. E esses dias são importantíssimos para a elaboração e ressignificação da perda.

A dor sangra. Mas é necessária.

ENTERRO

41 anos.

Nunca imaginei que ficaria viúva tão cedo.

Ao reviver essa história, meu coração aperta. Sinto um coração sangrando e muito machucado também. Olho pra dentro e vejo. É o MEU coração.

Me lembro de estar no caminho para o cemitério, no carro de uma amiga. Entre uma curva e outra, eu chorava aos prantos, sem acreditar que eu estava indo enterrar o MEU marido. O SALABIM, que há poucas horas estava ali, junto da gente. Parecia um pesadelo. E era o pior deles.

Nossos filhos também foram ao enterro, por escolha deles. Perguntei aos dois se eles queriam ir ou não. Eles tinham todo o direito de optarem. Não importava a idade que eles tinham (5 e 10 anos). Não era justo eu resolver por eles.

Eles disseram que sim, queriam ir. Queriam estar comigo. Queriam se despedir do pai. E assim foi. Os dois ficaram ao meu lado. Do nosso lado. Foi intenso e ao mesmo tempo importantíssimo para nós estarmos todos juntos nessa hora.

Atendo no consultório diversas pessoas que me procuram buscando alguma orientação sobre como contar para as crianças sobre a morte do pai, da mãe, dos avós, do amigo ou de um bichinho de estimação. Digo sempre que o melhor é a verdade. É claro que dentro do que a criança consegue entender. Na dúvida, o melhor é procurar um profissional especializado que possa te orientar.

Esse papo de “virou estrelinha, viajou, foi encontrar o papai do céu” não são boas respostas. A criança precisa de clareza na informação.

Ela precisa de segurança. Usar a palavra “morreu” é, na maioria das vezes, a melhor opção.

Cuidado com o que dizem aos seus filhos, pois isso pode influenciar fortemente no grau de confiança que irão depositar em vocês. Pode impactar a autoestima e a autoconfiança delas também.

Crianças menores de 5 anos ainda não entendem que a morte é algo definitivo.

Dizer para elas que fulano morreu não impede que elas esperem por ele no dia seguinte, mas mesmo assim elas merecem saber abertamente sobre essa perda.

Geralmente, a maior dificuldade é do adulto. É ele quem não sabe lidar com a morte e, conseqüentemente, não consegue falar sobre ela com as crianças. Essas, por sua vez, compreendem a morte de forma mais natural. Sofrem também, é claro, mas o sofrimento do luto é o preço do amor. E como o cuidador da criança lida com a morte impacta diretamente em como a criança irá lidar com essa perda.

Pois bem, chegando ao cemitério, corri para ficar ao lado do Marden. ELE

ESTAVA LINDO! Confesso que quis fazer uma foto dele, mas achei que as pessoas achariam estranho.

Que bobagem a minha!

Deveria ter feito.

Foi um desejo tão legítimo! E me recordo muito até hoje de como ele estava realmente lindo.

Hoje sei que fazer fotos desse momento é muito mais comum do que eu imaginava. Em outras culturas é até bem normal.

Então fica a dica. Faça o que seu coração mandar nesse momento único que é o SEU LUTO. Não há certo, nem errado. Não há receitas prontas. Não há o que fará bem ou mal. Cada luto é único e individual. E só você saberá essas respostas.

Enfim, fiquei ao lado do Marden o tempo todo, recebendo abraços e carinho de um monte de gente. Muitos eu conhecia, outros tantos, não. Me lembro de, às vezes, me afastar dele sem perceber, mas, quando notava, voltava correndo e dava mais um beijo nele.

Pessoas que estiveram lá me disseram que o amor que eu sentia pelo Marden era visível, que estava lindo. Escutei também que, em momento algum, eu demonstrei raiva ou revolta. Pra mim era mais do que natural a não demonstração desses sentimentos, uma vez que eu não sentia nada disso mesmo.

Mas me pareceu que, por ele ter morrido por suicídio, muitas pessoas esperavam essa reação de mim. Entretanto isso não fazia parte de mim, muito menos da história de amor que eu e Marden construímos juntos. Eu não mudaria nada. Ele continuava merecendo todo o meu respeito, gratidão e amor.

Meu pai, durante o enterro, chorava feito uma criança. Acredito que chorava a perda do genro que tanto amava e a dor da filha e dos netos. Ninguém deseja ver uma filha sofrer, ainda mais uma jovem que se torna viúva com dois filhos pequenos e cujo marido tira a própria vida.

Nunca tinha visto um velório tão cheio. Ele era realmente muito querido e especial. Sinceramente não sei o que rolou de comentários sobre ele ter se suicidado. Com certeza houve muita fofoca, o que não me interessou e continua não me interessando.

As pessoas sabem tão pouco sobre suicídio que não falam por mal. Falam por não saberem o que fazer, falam por se sentirem ameaçadas e fragilizadas.

Procuram respostas simplistas para terem a falsa e desejável sensação de segurança, de que “isso nunca vai acontecer comigo ou com a minha família”.

Buscam um culpado, um motivo, uma negligência por parte de quem estava mais por perto como uma forma de se protegerem do mal-estar que a situação inspira.

Mas nada disso justifica o fato de tudo isso ser muito cruel com os familiares que estão vivenciando essa perda.

A morte do Marden escancarou uma realidade que a maioria das pessoas não quer ver: o SUICÍDIO ACONTECE, SIM, apesar de tanta gente tentar esconder a causa da morte quando se trata dessa questão. Apesar de o número de suicídios ser extremamente subnotificado e, mesmo assim, estar em torno de 1 milhão de mortes por ano.

A morte do meu marido quebrou vários estereótipos sobre a morte autoinfligida.

O Marden não tinha as características de um suicida, sob o ponto de vista do senso comum. Muito pelo contrário! Ele era um cara muito ativo, animado, alegre, prestativo, amigo e super do bem.

Se falar sobre morte é tabu, falar sobre suicídio é um tabu ainda maior. Por muito tempo eu imaginava que, onde quer que eu fosse, as pessoas estariam me olhando e pensando: “Ela que perdeu o marido por suicídio. Coitada!”. Pensava que seria vista dessa forma para sempre. E isso me fez virar uma chave e entender que eu era muito mais do que isso. Quem se referia a mim daquela

forma era porque não conhecia bem a mim e nem ao Marden. Então eu não estava nem aí para isso.

O que se pensa, geralmente, é que uma família em que acontece um suicídio não pode ser “normal”. É compreensível que se pense assim. Mas não é verdade. O

fato de perder alguém para o suicídio não define uma família e nem ninguém.

Para nós que temos uma grande pulsão de vida e não estamos adoecidos mentalmente é difícil entender a pulsão de morte.

Por outro lado, o drama acentua a compaixão. Recebi muito carinho e conforto por parte da minha família e de amigos queridos. Por outro lado, algumas pessoas não conseguem lidar com essa realidade e se afastam. É triste e, às vezes, decepcionante.

Hoje, passados seis anos e meio, pouco me importa a forma como o Marden morreu. Na verdade, esse nunca foi o meu foco. O que importa e dói é a falta que sinto do meu marido, meu companheiro, meu namorado. A falta do seu olhar, do seu carinho, da sua presença. Dói o vazio, a ausência do pai na vida dos meus filhos, o me sentir sozinha e sobrecarregada, por vezes exausta e perdida no meio de tantos afazeres e decisões a serem tomadas.

O luto é um processo difícil e não há quem me diga o contrário. Mas quando a gente perde alguém que ama e com quem tivemos uma vida bem vivida e aproveitada, não há espaço para arrependimentos. Sinto uma enorme gratidão por tê-lo tido em minha vida. Sigo, apesar de não ser fácil.

Sempre digo que eu nunca deixaria de viver tudo que vivi com ele, mesmo

sabendo que ficaria viúva tão jovem, mesmo sabendo que ele morreria por suicídio.

“Começaria tudo outra vez, se preciso fosse, meu amor....” - Gonzaguinha Muitas vezes escuto pessoas dizendo que superei e que estou bem. Não acho que houve superação. Até mesmo porque superar dá a impressão de que deixamos para trás tudo que aconteceu e que não pensamos mais naquilo. Não é verdade.

Ainda sofro. Sinto falta. Choro.

O que eu fiz, no entanto, foi decidir, desde o início, que não brigaria com a minha história, pois de nada adiantaria. Seria uma briga perdida.

E sim. É a minha história. Eu escolhi estar com ele. E aceito uma realidade que não sou capaz de mudar.

O que posso fazer de agora em diante? Preciso olhar para esse lugar.

Procuro viver bem e em paz. Procuro entender o que eu posso fazer com isso que aconteceu comigo e com a minha família. Eu não penso no porquê e sim no para quê.

O “porquê” nos coloca em posição de vítimas, nos transporta para o passado, que é imutável. O “para quê” nos leva para um lugar ativo de protagonistas da

nossa história, de mudança, de perspectiva do futuro.

O budismo e a espiritualidade também me ajudam. Vivo o presente e ensino aos meus filhos a não pensarem em como poderia ter sido diferente. Aqui em casa não tem “e se...”, as coisas são como são e temos de viver a vida da forma como ela se apresenta agora da melhor forma possível.

Reencontrar-se dá trabalho. Não pense que é fácil e que está tudo bem. Faço o que posso. O que dou conta. O que é possível. Muitas vezes acho que estou devendo aqui e acolá, que não estou dando conta nem atenção suficiente para os meus filhos, que preciso cuidar melhor da minha casa, que deveria fazer mais isso ou aquilo.

Muitas vezes preciso parar, pedir ajuda, conversar com amigos, mestres, meditar e aceitar a minha imperfeição e as minhas limitações. Mas, com calma, respiro fundo, tento olhar o todo, tudo que faço tão bem e amorosamente, e fico em paz.

Entrego. Acredito.

CONSULTÓRIO

O meu trabalho me traz muita alegria.

Quando o meu marido morreu, eu também trabalhava na empresa da minha família, apesar de ser psicóloga há 16 anos e atender no consultório. Mas naquele momento, eu senti que era importante me desligar do trabalho na empresa, então fui estudar tanatologia e suicídio. Depois, segui com os estudos e me especializei em cuidados paliativos. Desde então, venho tratando do tema e participando de congressos, cursos e aulas, seja como professora, palestrante ou aluna.

Atendo a muitos enlutados e tem sido muito gratificante ocupar o lugar da escuta e acolhimento através das minhas especializações e da minha própria experiência pessoal com o luto.

O luto é individual e único.

Amo o que eu faço. Transformar o que vivi em algo que faça sentido foi e é essencial para que eu acorde, todos os dias, cheia de esperança e com um propósito de vida. Sentir que, ao falar da minha perda, eu posso dar voz a milhares de pessoas é muito gratificante.

Recebo mensagens de pessoas de vários cantos do mundo dizendo que, após lerem algum relato meu, sentiram-se mais compreendidas e acolhidas e conseguiram aceitar melhor as suas perdas.

Hoje, realmente percebo que poucas pessoas se abrem muito para falar sobre o suicídio de alguém próximo. Várias, inclusive, omitem que a morte tenha sido por suicídio com medo de “sujarem” o nome da pessoa que morreu ou por medo de serem julgadas.

Noto que elas sentem vergonha e, muitas vezes, culpa, e daí preferem não falar sobre isso. Assim, elas vão se tornando cada vez mais solitárias e isoladas. E isso não é bom. Pode levar à depressão que, se não tratada, pode levar ao suicídio também.

O fato de perder algum familiar por suicídio não é, obviamente, determinante para um novo suicídio na família. Entretanto, deve-se ficar atento, pois é um fator de risco.

Poder falar sobre meu luto me ajudou muito. Me entendi melhor.

Contava mil vezes a mesma história. Falava do Marden sem parar. A gente precisa desse espaço.

As pessoas que me procuram no consultório buscam acolhimento e escuta para que elas possam entrar em contato com as suas dores e alegrias, suas memórias e seus desejos para que assim façam escolhas coerentes com elas mesmas.

Recebo meus pacientes de braços e coração abertos. Procuro oferecer um lugar seguro para que o paciente se veja, se escute e se respeite. Não há certo ou errado.

Atendo também pessoas que já tentaram o suicídio e/ou têm pensamentos suicidas recorrentes. Esses indivíduos sentem uma dor insuportável. Estão adoecidos e precisam de cuidado especializado. O acolhimento, a escuta compassiva e sem julgamento, o acompanhamento de perto através das sessões de psicoterapia e com psiquiatra são importantíssimos para a melhora desse quadro.

A Luciana que atende no consultório é profissional, mas antes de tudo é humana.

Ela tem muitas teorias estudadas e muitos sentimentos também, tem compaixão e olha para aquela pessoa que se apresenta ali desnuda, em sua total inteireza, e enxerga a grandeza e beleza desse ser quando ele próprio não consegue mais se ver.

A Luciana psicóloga é a mesma Luciana que está em casa com os filhos, que é a mesma que sai com os amigos, que dá aulas, palestras, que faz ginástica, medita, ri, chora, dança e que também é filha.

Não sou melhor do que ninguém. Tento ser o melhor que consigo ser. Sou uma.

Sou única. Sem carapuças ou máscaras, sem segredos. Verdadeira. Inteira.

O PRIMEIRO ANO

O primeiro ano é o mais assustador e desafiador.

O mais difícil? Confesso que não sei.

Nesse período estamos muito sensíveis. Tudo é estranho. Temos a sensação de que a pessoa vai entrar pela porta de casa, pegamos o telefone para ligar para ela, acontece algo e pensamos logo em contar

para ela. É uma constante constatação da falta e da perda. Lembramos dela o tempo todo. Literalmente.

A gente dorme pensando nela, em como será nossa vida sem ela, dormimos tristes e, quando acordamos, sofremos por nos lembrarmos mais uma vez de que ela morreu.

O estranho é que, no geral, as pessoas pensam que não devem falar sobre a pessoa morta para o enlutado. Doidas, né?! Elas acreditam que nos farão sofrer mais. Que irão nos fazer lembrar dela.

Mal sabem elas que não precisamos que nos lembrem dela porque ela vive em nós. Porque a dor nos habita. A falta. E que gostamos de falar e escutar sobre ela.

Adoramos relembrar casos e escutar histórias que talvez não conheçamos ainda.

Então, se você estiver com algum enlutado, não tente agir como se nada tivesse acontecido. Não tente fingir que a vida segue igual. Não tente distraí-lo da sua dor.

Esteja presente e escute o que ele tem a dizer. Deixe que ele se sinta à vontade.

Se ele preferir ficar sozinho e em silêncio, tudo bem também. E se você tiver vontade de falar sobre o falecido, fale. Provavelmente fará bem a você e à pessoa que você quer ajudar. Pode chorar também. Estar presente na vida de um enlutado é poder chorar a sua perda também.

SONO

Dormir é muito importante. Em qualquer fase do luto ou da vida. Não dormir piora muito a nossa capacidade cognitiva, emocional, a nossa percepção e lucidez.

Não dormir é perigoso. Meu marido estava dormindo mal ou até mesmo passando a noite em claro há algum tempo. Essa bomba acaba explodindo uma hora.

Se você perdeu alguém e não está conseguindo dormir, procure um psiquiatra e tome um remédio que te possibilite um descanso noturno. Eu tomei nos dois

primeiros meses.

Não estou dizendo que se você está em luto precisa tomar remédio. Cada caso é único. Apenas coloco aqui essa situação, pois recebo no consultório enlutados que estão sem dormir há meses. E isso é perigoso, além de não ajudar no processo de elaboração da perda.

Eu me lembro de ir dormir à meia noite e acordar às 6h. Eu conseguia dormir direto. De madrugada, os pensamentos e sentimentos são mais intensos e conturbados, então poder passar a noite dormindo foi bom para mim e me deu um pouco de fôlego para seguir no dia seguinte.

Eu sonhava muito com o Marden.

No início era praticamente todos os dias. Tinha sonhos recorrentes.

Eu encontrava com ele e falava:

– Uai, mas você não morreu?

– Não, não morri não. – ele respondia.

Eu sempre acordava com uma sensação boa, como se tivéssemos nos encontrado de verdade. Cheguei até a sonhar uma vez que o Marden tinha sobrevivido à queda da nossa varanda e que não tinha se machucado. Durante o sonho, achei

estranho aquilo, não entendi muito bem, mas também não fiz questão de entender. O importante é que ele estava vivo.

A melhor parte dos sonhos era quando a gente se abraçava. Para mim era muito real. Era delicioso. Acordava feliz e com a certeza de que aquele encontro havia de fato acontecido.

Para mim, aqueles sonhos eram um sinal de que ele estava vivo, talvez em outra dimensão ou em outra forma que eu não pudesse enxergá-lo. Eu sentia que ele continuava com a gente. Eu conversava com ele, contava as coisas que vinham acontecendo, pedia para ele me ajudar com as crianças, pedia a opinião dele, e tentava entender os sinais que eu recebia.

Havia algo maior.

Eu sentia.

E eu estava conectada com esse todo.

AS NOITES, OS DIAS E AS AMIGAS

Um fato que me marcou muito e que aconteceu durante as primeiras semanas após a morte do Marden foi o meu filho caçula me perguntando pelas manhãs:

– Mamãe, você está chorando até agora?

E eu respondia:

– Não, meu filho, eu dormi entre um choro e outro.

Ele me questionava isso porque quando ele ia dormir, eu estava chorando. E

quando ele acordava, eu já estava chorando de novo.

A primeira coisa que um enlutado faz ao acordar é se lembrar da pessoa que morreu. Então era abrir os olhos e me dar conta de que o Marden tinha morrido.

Doía demais.

Não era a questão do suicídio. Nunca foi. Mas sim o fato de que ele não estava mais ali com a gente.

Durante os primeiros dias, minhas amigas se revezavam para dormirem comigo.

Foi muito lindo.

Sou muito grata a cada uma delas. Sem eu saber, elas combinavam entre elas quem ficaria comigo. Após alguns dias, eu agradei e disse que não precisava mais, pois eu já estava dormindo a noite toda. Mas mesmo assim, vez ou outra, ia alguém pra lá.

Durante o dia, minha mãe e minha irmã ficavam comigo, além dos amigos e dos

curiosos que vinham me ver.

Curiosos, sim.

Gente que aparecia só para saber os detalhes da morte.

Gente sem noção.

Mas eu não me deixava abalar com esses daí. Às vezes, eu tinha paciência e respondia às várias perguntas. Outras vezes, eu cortava

mesmo o assunto e não estava nem aí para o que estavam pensando. Houve dias, inclusive, em que eu pedia para dizerem que eu estava dormindo, ia pro quarto e não recebia ninguém.

Eu não estava ali para matar a curiosidade dos outros. Me coloquei em primeiro lugar e pronto, eu e meus filhos. E que lidassem com isso. Quem se preocupava mesmo com a gente entendia e nos acolhia.

AUTENTICIDADE

Não tive nenhum problema em ser eu mesma. Muito pelo contrário. Autêntica, doída e, muitas vezes, sofrida, mas com vontade de me manter viva.

Naquele momento, era eu quem podia demandar e também rejeitar o que eu

achava que não me acrescentaria nada. O que me fazia mal, então, nem pensar!

Quando me perguntavam coisas que eu não estava com vontade de responder, eu dizia que não queria falar sobre aquilo e encerrava o assunto. Se necessário, saía até de perto.

PERGUNTAS SEM NOÇÃO

Tem coisas que a gente não deve perguntar, tá?

É triste, mas confesso que recebi várias pessoas em casa que iam lá para me fazerem perguntas sem noção. Me perguntaram se o Marden estava com algum problema, se eu não tinha percebido nada, se ele estava deprimido, se estava devendo dinheiro, se estávamos com problemas no nosso casamento, e por aí vai.

Se você foi uma dessas pessoas e está lendo esse livro, saiba que não guardo rancor. Sei que não fez por mal. Mas vou te contar uma coisa: **NÃO FAÇA ISSO COM MAIS NINGUÉM. DÓI MUITO.**

Estar sofrendo, de luto, e ainda ter que justificar algo que nem você está entendendo, e no momento mais difícil da sua vida, é, no mínimo, cruel.

Fica a minha sugestão para os curiosos de plantão: marquem uma sessão de terapia para trabalharem as suas angústias e o medo que vocês sentem ao terem que lidar com uma morte por suicídio.

A morte mexe mesmo com a gente. Ainda mais por suicídio. Ainda mais nessa sociedade capitalista voltada para fora e que nega tanto a própria finitude.

Deparar-nos com a morte nos faz perceber o quanto a vida é frágil e imprevisível e escancara a nossa total falta de controle sobre ela.

Preste atenção numa coisa. Será que você está preparado para escutar isso? A morte virá para todos. Ou será que você ainda tem dúvidas quanto a isso?

Não tente encontrar conforto com os enlutados. O incômodo que você sente é seu. Trabalhe isso com você mesmo e tenha compaixão por quem está sofrendo a perda.

Não deixe de procurar seu amigo enlutado por medo da inadequação de não saber o que fazer ou falar. Faça-se presente, disponível, de corpo e alma. Isso basta e faz toda a diferença. Saber que há alguém ali disposto a te escutar, a te socorrer, a te ver chorar e a te ajudar já basta.

“Ah, eu sumi porque não sabia o que te dizer... Não sou muito boa nisso...”, escutei uma vez de uma pessoa.

Oi? Boa em quê?

Como se houvesse uma receita!

Tenho preguiça dessas pessoas.

O luto é um processo onde você descobre quem são seus amigos de verdade. É

muito maravilhoso para você perceber com quem realmente vale a pena conviver.

Na verdade, a seleção é muito natural. Muita gente se afasta porque não dá conta de lidar com quem está sofrendo. Não sabe lidar com a dor, o choro, o silêncio e os devaneios. Não sabe escutar. Não sabe acolher.

E é difícil mesmo. Quem falou que é fácil? Mas quem se importa com você fica, apesar de tudo isso.

Me lembro que eu passava um bom tempo calada e, quando começava a falar, só falava do Marden. Repeti infinitas vezes como foi o dia em

que ele morreu.

Depois, contava mil casos nossos. Eu ria, gargalhava, chorava, tudo junto.

Me lembro de um dia em que resolvi abrir uma champagne e fazer um brinde ao Marden. Tinha pouquíssimo tempo que ele tinha morrido.

Hoje vejo que estava completamente perdida e desnorteada, mas fiz o que tive vontade e pronto.

Obrigada a cada um que me escutou, me ofereceu colo ou um bom lanche (minha mãe foi uma das que me trazia quase diariamente uma comidinha

gostosa).

Obrigada àqueles que me ajudaram com as crianças, seja chamando-as para brincar, levando-as para passear ou até mesmo para a escola. Eu tinha um vizinho muito querido que me interfonava sempre me pedindo para levar os meus filhos à escola. Disse que gostaria muito de poder me ajudar, que lhe faria bem. Tem coisa mais linda? Nunca me esqueci disso. E ele de fato me ajudou.

Aceitei o carinho dele em forma de carona.

Obrigada aos que me auxiliaram nas questões burocráticas, em especial ao meu querido cunhado Everton, ao meu amigo Taty (amigão do Marden) e ao meu amado e saudoso pai. Vocês não têm noção de como fazem parte de quem eu me tornei hoje.

Através do que vocês fizeram por mim, eu pude viver o meu luto de forma inteira. Ir de encontro à minha dor, sem precisar estar resolvendo tudo de uma vez. Sou eternamente grata.

MISSA DE 7º DIA

Quando alguém morre, a gente precisa resolver um monte de coisas. Eu não estava conseguindo acompanhar nada. Ainda bem que tive muita ajuda!

Minha irmã me lembrou da missa e que tínhamos que decidir como seria o santinho. Tão triste esse momento! A ficha ainda não tinha caído. Escolher o que seria escrito e qual foto colocaríamos do Marden em algo que formalizaria mais uma vez a sua morte? Como assim?

Achei que a Oração de São Francisco representava muito bem o espírito de vida dele, quem ele foi e como ele viveu. Pronto. Agora era a foto. Daí optei por uma de quando ele foi para a China e estava na Grande Muralha. Uma viagem importante para ele, que representou um marco na sua vida profissional.

Agora era a missa. O que eu poderia fazer que tivesse a cara do Marden?

Não tive dúvidas quanto à escolha da Igreja de Santa Rita, onde batizamos nossos filhos, e aonde eu costumava ir quando precisava ficar em silêncio, em busca de paz.

Mas eu queria algo mais.

O que poderia representar o Marden naquela cerimônia? Ele sempre teve as melhores sugestões para eventos e festas. Foi aí que tive uma ideia. Eu e ele éramos super ligados à música. Eu chamaria, então, alguns músicos muito bacanas para tocarem na cerimônia. Seria uma forma de homenageá-lo que tinha muito a ver com ele.

Chamei uma galera top demais: Rodrigo Borges, Marilton Borges, Gabriel Guedes (Xexeu) e Chico Amaral. Todos eles com um pezinho no Clube da Esquina ou no Skank. Todos aceitaram o meu convite sem hesitar. Escutei coisas lindas de cada um deles. Senti o carinho que eles tinham pelo Marden. Ele era muito querido aonde quer que fosse. Fiquei muito feliz.

Tudo organizado para aquele dia. O que não sabíamos é que cairia uma chuva

torrencial que pararia o trânsito da cidade.

O trânsito estava caótico, as ruas inundaram e o único convidado que conseguiu chegar a tempo de tocar alguma canção foi o Chico Amaral. Tocou lindamente!

Marilton e Rodrigo Borges chegaram quase no final da cerimônia, pesarosos de não terem conseguido prestar sua homenagem ao Marden, e Xexeu me ligou do caminho, mas achamos melhor ele nem continuar o trajeto. Não daria mais tempo.

De toda forma, sou até hoje enormemente grata pela bondade de cada um desses músicos incríveis. Todos disseram que o Marden era como um irmão para eles.

Me lembro de infinitas vezes em que ele saía, não importava o horário, para atender algum músico em situação de urgência.

Me recordo também do Marden me contar que o seu primeiro trabalho foi como holding do Lô (Borges). Longa história que inclui um macarrão à bolonhesa e muita risada.

Outro momento bem emocionante aconteceu ao final da missa. Embora o padre não tenha sequer cedido o microfone para a gente, o que foi muito frustrante e absurdo, eu e meus filhos subimos no altar para que eles pudessem ler uma cartinha muito linda e cheia de amor que haviam escrito para o pai.

Nossos filhos são corajosos demais, cheios de amor no coração. (Fico com a respiração ofegante só de me lembrar). Sempre preservei as boas memórias e as virtudes do Marden. O pai e marido que foi. Tudo que fez por nós. E assim nos orgulhamos dele. Tenho certeza de que ele também sente muito orgulho de nós três.

BUROCRACIA

Passada a primeira semana, começamos a ter que olhar para questões práticas e até mesmo jurídicas que a morte nos impõe. Eu não tinha a mínima condição de pensar e muito menos de resolver nada.

Entreguei.

Confiei.

Dizia para resolverem o que achassem melhor.

Deleguei.

Me lembro das reuniões. Eu mantinha o meu olhar parado. Assuntos, mais assuntos e decisões a serem tomadas. Eu não escutava nada. Só olhava para o porta retrato com uma foto linda minha e do Marden no dia do nosso casamento.

Eles me perguntavam se eu estava de acordo e eu só balançava a cabeça. Não fazia a mínima ideia do que era melhor ser feito. Nada importava, nada fazia sentido. Olhar pela janela e ver o mundo continuando a rodar, as pessoas indo trabalhar, os carros andando, sinais de trânsito abrindo e fechando, tudo isso era um tanto quanto assustador. Surreal.

Tive a sorte de ter pessoas em quem pude confiar e praticamente

entregar as decisões. Depois disso, percebi como é essencial conversar sobre a nossa morte e a dos nossos familiares enquanto temos saúde física e mental. Pode gerar certo desconforto no início, mas é necessário para deixar claro o que você deseja quando morrer, falar sobre questões financeiras e outras coisas - ajuda demais o enlutado, que no momento da perda, não tem a mínima clareza sobre quais decisões deve tomar.

Há boas empresas que prestam esse tipo de serviço e que podem amenizar, e muito, o sofrimento dos que ficam. Além de que, quando fazemos escolhas inundados de muita emoção, temos grande chance de tomarmos decisões equivocadas.

Faça também suas diretivas antecipadas de vontade, que se tratam do testamento vital e da procuração para cuidados de saúde. Nesses documentos constarão informações de como o paciente deseja ser cuidado em fim de vida, quando estiver com uma doença ameaçadora da vida, fora de possibilidades terapêuticas curativas, evitando que essa decisão fique à cargo de familiares e profissionais de saúde.

Isso possibilita que a vontade do paciente seja cumprida mesmo quando ele perder a capacidade decisória. Constará nesses documentos também o nome de uma pessoa escolhida pelo paciente para ser consultada quando necessário e fazer o possível para que se cumpram as suas vontades.

Eu mesma, antes das minhas perdas, achava um absurdo pensar nisso tudo, mas hoje sei o quanto isso facilitará a vida e o processo de luto dos que aqui continuam.

Deixe também um documento com senhas de banco e, se possível, faça um

seguro de vida.

UMA ALEGRIA TRISTE

Os meses foram se passando. Eu tentava fazer o que eu dava conta sem forçar demais. Nunca me coloquei no papel de vítima. Tão pouco tentei me fazer de forte. Aceitei a minha dor. Nunca a escondi.

Eu também tive momentos de alguma alegria. Era uma alegria triste. Sempre me lembrava da música de Roberto e Erasmo Carlos na voz da maravilhosa Maria Bethânia:

“É tão difícil olhar o mundo e ver o que ainda existe, pois sem você

meu mundo é diferente, minha alegria é triste...”

E eu pensava: “Nossa, agora eu sei exatamente o que ela queria dizer com isso.”

Eu tentava sorrir, mas era um sorriso triste. Os olhos estavam tristes, mesmo que eu tentasse fazer o meu melhor para ficar bem...

SHOW DO ROLLING STONES

Um mês após a morte do Marden, os ingressos para o show dos Stones no Rio de Janeiro começaram a ser vendidos. Como já disse, eu e ele éramos super ligados

à música. A gente até tinha um boné que ele mandou fazer para a nossa família onde estava bordado “Família Rocha’n Roll” (coisas de Marden que amo).

A gente estava combinando de ir a esse Mega Show que seria em fevereiro, mas ele morreu antes. Eu já tinha ido a três shows deles e sabia o quanto era maravilhoso.

Uma tarde, uma amiga foi me visitar lá em casa e comentei sobre o show. Eu, ainda anestesiada, disse a ela que estava na dúvida se iria ou não, mas que tinha chance de eu ir.

Eu queria ir.

Eu não sabia como e nem de onde tiraria forças, muito menos se era uma boa ideia. Mas, na dúvida, decidi comprar os ingressos.

Ela se animou e disse: “Então vamos!”

Eu respondi: “Prefiro ir e assumir todos os riscos de ser ruim, do que me arrepender por não ter ido. A vida é agora e não sei se terei outra chance de ir a um show deles!”.

A morte faz isso com a gente. Transforma a nossa percepção de mundo e de vida. Quando vemos e sentimos a morte tão de perto, sabemos também que podemos não estar mais aqui numa próxima oportunidade.

Ingressos comprados.

O grande dia chegou.

Meus filhos ficaram com meus pais e lá fui eu para a Cidade

Maravilhosa. A viagem já começou animada. No aeroporto de BH, encontramos o Marco Túlio do Jota Quest. Marden e eu amávamos a banda e conhecíamos os caras antes mesmo de eles fazerem sucesso. Já adorei! Fui lá e pedi uma foto com ele.

Chegando ao Rio, senti um grande estranhamento ao dividir o quarto com uma amiga, afinal tinham sido muitos anos dividindo tudo com o Marden. Mas eu teria de me adaptar. A vida não era mais da forma que eu conhecia e não seria nunca mais.

Ela também, com certeza, teve a maior paciência comigo. Eu não devia ser a melhor das companhias naquele momento.

Por 15 anos dividi tudo com o Marden. Ele já conhecia as minhas manias, minhas chatices, meus gostos e desgostos, enfim, meu jeito de cabo a rabo. Além de que era uma delícia a companhia dele.

O dia do show chegou. Eu fiz de tudo para estar bem. Na entrada, me pediram a identidade e me colocaram uma pulseirinha de maior de 18 anos. Já achei o máximo. Na carência em que eu me encontrava, me fez bem, aos meus 41 anos, desfilar a pulseirinha de maior de idade no punho.

O Show foi maravilhoso. Chorei, dancei, cantei, aproveitei, me emocionei, tomei chuva e até recebi umas cantadas (hahaha).

Fico feliz por ter ido. Sou muito grata por ter sentido algo que me impulsionou para tal. Foi um dos melhores programas que fiz desde a morte do Marden.

Ainda fico na expectativa de assistir a banda novamente e, se acontecer, lá estarei eu, mais forte e sem “pão-duragem”. Irei de pista Premium, como sempre íamos eu e Salabim.

Parar a vida, deixar de fazer o que você gosta e te move, em nada irá ajudar.

Além de que não vai mudar o fato, de que a pessoa que você ama não está mais aqui. Fisicamente, ao menos, pois ela continua em você. Estará e viverá para sempre em você. Em cada show, festa, comemoração ou dificuldade, em tudo, você levará um pouco dela consigo.

Não se permita morrer em vida.

Há muita vida além da perda.

VIÚVA ALEGRE?

Depois da experiência do show, eu comecei a tentar fazer alguma coisa para me divertir. Me lembro de que a minha mãe e a minha sogra me incentivavam muito a sair.

Era muito bonitinho a Dorinha, apesar de toda dor que sentia pela perda do filho,

me dizendo que eu precisava continuar fazendo o que gostava e que ela adoraria me ver namorando de novo. Era muito amor e compaixão por mim e pelos netos.

Uma sogra que, desde os tempos de namoro com o Marden, me dizia que eu seria sempre a Lu Norinha. E que, mesmo se um dia terminássemos o namoro, ela não abriria mão da nossa amizade. Amo-a demais!

Um dia, resolvi sair com uma amiga. Ela tinha insistido muito. Acho que tinha uns 7 meses que eu estava viúva. Ela me chamou para irmos a uma boate dançar. Fiquei na dúvida se ia ou não, mas como ela me disse que iríamos embora na hora que eu quisesse, resolvi arriscar.

Morrendo de medo do que viria, aceitei o convite. Não sabia nem que roupa vestir. Ironia ou não do destino, fui de preto. A VIÚVA DE PRETO DÁ A SUA PRIMEIRA SAÍDA. (hahaha)

Chegando lá, pedimos uma champagne. Para a minha surpresa, o DJ da festa era um colega meu de faculdade e que eu já não via há muito tempo. Fui falar com ele. Eu sempre fui muito comunicativa, até mesmo no luto.

Ele fez a maior festa, e eu, estranhamente, já fui logo soltando que eu tinha ficado viúva há pouco tempo e que era a primeira vez que eu estava saindo.

Coitado, gente! Hoje eu até começo a rir quando me lembro da cena. Ele não me via há uns 20 anos e a primeira coisa que eu falo é isso? Imagina a situação!

Mas ele foi super sensível, e entre um “New Order” e uma “Santa Esmeralda”, me disse que sentia muito. Agradei e fui pra pista.

Já que eu estava lá, que fosse para dançar. A pista ainda estava bem vazia, mas eu nunca me importei com isso, então comecei a sacudir o esqueleto, a cantar e a dançar.

E para a minha surpresa, dancei muito. Me acabei de dançar. Tinha um fotógrafo da casa de eventos que até fez várias fotos minhas.

Me diverti.

Mas isso ainda era possível?

Não só era, como ainda é.

Até convite para carona de um dos integrantes do Skank rolou. Mas eu, no auge da minha viuvez, nem pensei em aceitar. Porém me divirto só de pensar nisso.

Quem sabe agora, 6 anos depois, não recebo o convite novamente? E olha que agora sou capaz de aceitar, hein! (hahaha)

No dia seguinte, quando acordei, vi que as fotos que haviam sido tiradas já estavam nas redes sociais daquela festa. Fotos bacanas. Fiquei bem, com um baita de um sorriso no rosto, pensei: “Vou postar a foto! Acho que quem gosta de mim vai ficar feliz de me ver assim....”

Foto postada e supercomentada. Depois fiquei sabendo que deu um ti-ti danado. Morri de rir. As pessoas não entendiam que por trás daquela mulher que

sorria ali naquela hora, havia também uma mulher que continuava sofrendo e vivendo o seu luto. Que aquela minha primeira saída não mudava em nada a forma como eu me sentia, a minha saudade e o meu dia-a-dia. Que aquela saída com certeza me ajudaria a ter forças nos momentos de dor. Lembrar que eu havia conseguido me divertir me abria uma porta de esperança e um respiro para os momentos de dor.

As pessoas têm o hábito de olhar para os fatos isoladamente. Elas se esquecem de que somos bem mais do que um flash.

“A VIÚVA ALEGRE” – escutei.

Mal sabiam eles que o meu coração ainda sangrava. E querem saber? Tenho o maior orgulho dessa minha saída. Prefiro muito mais ser a viúva alegre, se for o caso, do que a viúva vitimizada que se entregou e desistiu da vida. Nunca me vi nesse lugar. Dói? Dói. Até hoje. Mas que alternativa eu tenho? O que eu posso fazer com isso que já aconteceu comigo?

Escolho viver vivendo, e não apenas existindo. Sendo de verdade, alternando entre momentos bons e ruins, de tristeza e alegria. Buscando e descobrindo novos caminhos. Me redescobrimo. Sendo mãe, psicóloga, professora, viúva, mulher, filha, irmã, amiga, e qualquer outra possibilidade que a vida me ofereça e faça sentido pra mim. Sendo eu, do jeito que dou conta de ser.

DATAS COMEMORATIVAS

Como é difícil passar por essas datas depois de perder alguém que muito amamos e que estava sempre com a gente nesses dias especiais!

O meu primeiro Ano Novo foi bem horrível.

Meu pai, minha mãe e minha irmã insistiram para que fôssemos passar a virada com eles. Eu não queria ir, mas fui. Pensei que talvez pudesse ser bom para as crianças. Eu me forçava a sair do lugar, mas também respeitava o meu limite.

Tanto é que, por volta das 23h, me despedi e passei a meia-noite em casa.

Estar numa festa em família sem o Marden, que sempre foi o melhor anfitrião, o melhor cozinheiro, o mais animado e o melhor DJ, era muito doloroso.

Foi triste. Muito triste.

Dormi.

DIA DAS MÃES

Meu primeiro dia das mães foi vazio.

A falta ocupava todo o espaço presente.

Marden e os meninos costumavam levar café na cama para mim. Depois íamos para a sala ao som de “Pretty Woman”. Era muito gostoso. Eu me sentia muito

amada. Ele sempre preparava alguma surpresa junto das crianças.

Se eu me considero uma pessoa animada? Sim! Muito. Mas o Marden era muito mais. Com um “plus” de ser super criativo. E ainda fazia um cappuccino com creme de leite e leite condensado batido no liquidificador que eu nunca consegui fazer igual, mas cujo sabor ainda guardo, doce e quente, na minha boca.

Enfim, nesse primeiro dia das mães meus filhos estavam presentes e cuidaram de mim. Me deram presente, cartões lindos e até ganhei café na cama com direito a torradinhas em forma de coração. O pai havia ensinado muito bem a eles o que era cuidar com amor.

MEU ANIVERSÁRIO

Em todos os aniversários, seja o meu ou o dos meninos, a ausência do pai se fez muito presente.

Família e amigos juntos, mas falta a gargalhada e a alegria do Marden. Ele tinha o dom e sentia um enorme prazer em reunir e receber as pessoas. Era uma das coisas que ele mais gostava de fazer.

No meu primeiro aniversário, acho que não fiz nada. Penso que deletei o dia da minha memória. Talvez tenham ido lá pra casa a minha prima Fê, meu amigo Paulo, meus pais, minha irmã e cunhado, meu sobrinho e a Cris, minha amiga.

Mas sinceramente não me lembro de nada.

Inclusive, uma característica muito comum durante o primeiro ano do luto é a perda de memória e dificuldade de concentração. Não espere um grande desempenho dos enlutados. Muito pelo contrário. Dê espaço e tempo a eles para que os seus sentimentos e sensações possam se acomodar.

No meu consultório, vejo enlutados se cobrarem produtividade, pais cobrarem de seus filhos bom desempenho escolar ao mesmo tempo em que estão lidando com uma grande perda.

Respeite. Atropelar esse momento, como muito se faz em nossa cultura, apenas produz pessoas mais angustiadas, deprimidas e ansiosas.

E quanto ao meu aniversário, senti um grande alívio quando chegou o dia seguinte. Se eu pudesse, teria pulado esse dia. Na verdade, essas datas ainda são muito difíceis. Até hoje.

DIA DOS PAIS

Não me lembro.

Com certeza foi sofrido.

Acho que bloqueei a memória.

Me lembro de sofrer antecipadamente só de pensar como seria. Imaginar como seria a semana dos meninos na escola me cortava o coração.

Para quem perdeu o pai ou a mãe, as comemorações e homenagens na escola são como cutucar uma ferida que ainda não se cicatrizou. É reforçar o vazio e a falta.

Acho altamente desumano que essas datas sejam comemoradas nos colégios. Só quem vive essa realidade sabe como é duro. Não ter o pai ou a mãe no Dia dos Pais ou das Mães já é péssimo. Mas ainda ter que viver vários dias na escola preparando um presente ou homenagem para alguém que já não está mais aqui é, no mínimo, cruel.

Se os filhos que têm os pais vivos podem homenageá-los em casa, para que estender a comemoração para a escola? Eu cheguei, inclusive, a levar essa ideia para o colégio dos meninos, mas pouco adiantou. O que fizeram foi tirar o meu filho da sala de aula no horário em que essas atividades eram feitas. E no caso da minha filha, ela acabou fazendo uma lembrancinha para o meu cunhado, irmão do Marden.

Mas é tudo muito esquisito.

Meu pai e meu sogro eram vivos ainda, mas nesse ano não queríamos comemorar nada. Fomos vê-los, mas sem nenhum tipo de comemoração.

Estávamos todos abalados e tristes.

ANIVERSÁRIO DOS MENINOS

Meus filhos fazem aniversário com intervalo de 1 mês. Marden tinha deixado muitas milhas acumuladas no cartão de crédito. Com elas conseguimos realizar um sonho: irmos juntos para a Disney.

O sentimento era confuso. A gente não costumava viajar muito, e, quando viajavamos, era para Cabo Frio, onde meus pais tinham apartamento.

A morte transforma a gente. O sofrimento também nos liberta de um monte de bobagens que antes achávamos importantes. Com a morte do Marden, comecei a querer viver mais intensamente, não deixar as coisas para depois. O amanhã pode não existir mais. O “se” não faz mais parte da minha vida. A realidade é a que se apresenta agora.

Então partimos para a viagem.

Minha irmã, meu cunhado e meu afilhado foram com a gente. Ótimas companhias. Se não fosse a minha irmã, não teríamos ido. Foi ela quem resolveu tudo. Sou dessas que ama viajar, mas tem a maior preguiça de organizar a viagem. Minhas viagens são na base do improvisado.

“Vamos! Chegando lá a gente resolve o que faz”.

Essa sou eu. Sem grandes planejamentos.

A minha irmã é o oposto. Adora uma planilha. Ama fazer conta, planejar e organizar viagens com antecedência. Foi ela quem resolveu tudo e nós

aproveitamos muito. Foi uma viagem inesquecível.

Ter alguém para nos dar as mãos, ser o nosso cérebro, que possa nos escutar e carregar no colo é simplesmente maravilhoso.

Minha irmã também estava sofrendo. Mas ela guardou a dor dela para cuidar da minha e à dos sobrinhos.

Te amo, Patty!

ANIVERSÁRIO DO MARDEN

O dia 07 de novembro costumava ser um dia bem festivo. Marden sempre amou reunir os amigos. Nesse dia, havia muita música boa, ótimos drinks e deliciosos petiscos. As festas costumavam se estender até a madrugada. Era muita risada, gente junto conversando e dançando.

Se tinha uma coisa que eu e o Marden tínhamos em comum era gostar de festa.

Desde quando nos conhecemos, foram muitos shows, festas, churrascos, rodas de violão e muito amor.

Mas naquele ano, o que havia era um buraco. Um vazio. Uma dor imensa e intensa. Confesso que a expectativa para a data em si foi muito ruim. Às vezes até mesmo pior do que o próprio dia. Foi uma semana muito difícil, inclusive porque também se aproximava a data de um ano da sua morte.

UM ANO SEM O MARDEN

Uma semana após a data de aniversário dele faria um ano do dia mais

triste da minha vida. Marden se foi numa madrugada, entre os dias 13 e 14. Isso faz com que todos os meses eu me lembre, durante dois dias, de como foi o dia de sua morte - o antes e o depois. O que fizemos, o que foi dito e o que deixou de ser dito e feito.

Essa é a pior parte. Ah, se eu soubesse...

Se eu imaginasse que aquele seria o último dia que falaria, beijaria e abraçaria o Marden, muita coisa eu teria feito diferente. Mas não me culpo por isso. Aceito as minhas limitações e as dele também.

Aceito.

Isso não diminui a minha tristeza e a minha saudade, mas me ajuda a seguir em frente. Todo dia 14 me recordo de como foi contar para os meus filhos sobre a morte do pai. Me lembro da casa cheia, de muita gente ajudando, muita gente curiosa, enfim. Casa cheia e coração vazio.

Mas me senti acolhida. Senti que se preocupavam com a gente. Senti que não estava sozinha, apesar do coração sangrando. E isso muda tudo.

A VIDA APÓS O PRIMEIRO ANO DA MINHA MAIOR PERDA O luto, se vivido de forma autêntica e verdadeira, pode ser libertador. No meu processo pessoal, eu decidi ser quem eu estava sendo naquele momento, sem pensar se era “certo ou errado”. Não me preocupei em agradar ou desagradar ninguém. Eu precisava me respeitar, respeitar a minha dor, a minha alegria e a minha gratidão. Sim, apesar de todo o sofrimento, eu era grata pelo que vivi com o Marden e por tudo aquilo que continuaria vivo em mim através de memórias.

Em alguns momentos, a alegria me visitava e eu a recebia de braços abertos, sem me questionar, sem me julgar, sem pensar no futuro. Às vezes, eu até me pegava dando risada. Eu estava ali, presente, vivendo o agora.

Me lembro de não saber o que responder quando me perguntavam como eu estava. É óbvio que eu não estava bem, então não dava para dizer que eu estava.

Mas também não queria dizer que estava mal, pois eu achava que aquilo me faria sentir pior ainda. Então encontrei uma resposta que traduzia um pouco melhor aquele meu momento:

– Estou caminhando. - respondia.

Eu não fazia ideia de para onde estava indo, mas sabia para onde eu não queria ir e onde eu não queria estar. Já era alguma coisa.

Desde a morte do Marden, eu tive a certeza de que não queria morrer com ele.

Eu não merecia isso; muito menos os nossos filhos. Eu teria de encontrar uma nova forma de viver, mesmo que isso me custasse muito esforço e me exigisse muita disposição. Eu não me tornaria vítima da minha própria história. E ela não

se encerraria ali. Eu estava decidida a criar um bonito desfecho para ela. Eu podia ter escolhido passar uma vida me lamentando ou poderia buscar algum aprendizado através daquela perda terrível.

Escolhi a segunda opção.

TURMA DA ESCOLA

Em dezembro de 2016, meus colegas de escola resolveram fazer um encontro.

Eu não tinha a mínima ideia de quem estaria lá, mas fui mesmo assim.

Chegando lá, apesar de conhecer todos, notei que não havia ninguém que de fato havia sido meu amigo de escola. Mas, surpreendentemente, fui super bem acolhida e recebida, me senti muito especial.

Ficamos todos conversando e depois ainda fomos dançar. Pra quem não estava esperando nada daquela saída, posso dizer que foi uma noite e tanto!

Apesar de eu não ter contado para eles sobre a morte do Marden, eu acho que eles souberam através das redes sociais e tiveram o maior cuidado e carinho comigo. Sou muito grata a essa turma animada, com a qual me diverti muito.

Ótimas companhias.

OLHARES ESTRANHOS

Penso que esse sentimento de achar que as pessoas nos tratam diferente por saberem da nossa história de perda é muito comum. Isso é bom e ruim. O bom é que sentimos que os outros se preocupam mais com você, ficam mais atentos e cuidadosos. O ruim é achar que te

olham de maneira diferente, às vezes com

“rabo de olho”, como se você tivesse carimbado na testa: “Frágil - Marido se matou.”

Mas isso foi mais no início. Hoje nem penso nisso mais.

Me lembro de uma vez estar na praia, alguns anos após a morte do Marden, quando surgiu uma discussão sobre legalização da posse de armas. Eu expus claramente a minha opinião, dizendo ser absolutamente contra. E ainda disse que caso isso acontecesse, o número de mortes por suicídio aumentaria muito.

Uma pessoa que eu não conhecia, mas que estava junto de uns amigos, ficou batendo de frente comigo, dizendo-se a favor das armas, alegando um monte de bobagens como “se a pessoa quiser, ela vai se matar de qualquer jeito”.

Depois de muito tentar explicar que não é assim que funciona, que a arma de fogo é um dos meios mais letais de suicídio, que ter fácil acesso a ela aumentaria muito o número de mortes por suicídio em função de atos impulsivos, acabei por dizer que eu era uma especialista do tema.

Como o sujeito não parava de falar e não me escutava, eu disse: “Eu perdi o meu marido por suicídio. Eu faria qualquer coisa para tê-lo de volta. Não podemos facilitar o acesso a fatores de risco para o suicídio. Precisamos criar fatores protetivos para que menos pessoas passem pelo que eu passei.”

Daí, a surpresa: “Eu sei que você perdeu o seu marido por suicídio.” ele respondeu.

“Como assim?”, pensei, “Ainda sou apontada como a mulher do homem que se matou?”

Aquilo para mim foi um choque.

Durante o primeiro ano, eu achava natural ser tachada como tal. Mas já havia mais de 2 anos. Foi aí que a minha ficha caiu e eu percebi que ainda seria assim por muito tempo, talvez por uma vida inteira.

Então, mais uma vez, decidi que não queria ser lembrada como uma coitada.

Queria que pensassem em mim de outra forma, que se referissem a

mim como alguém que passou por algo muito doloroso e que deixou cicatrizes, mas que não se deixaria definir pela sua perda. Alguém que colocou a sua felicidade e a de seus filhos em primeiro lugar, que conseguiu ver mais beleza do que tristeza em sua vida e que era grata por tudo que viveu com o seu parceiro e pai dos seus filhos.

Também faria de tudo para que as pessoas se lembrassem do Marden como ele de fato era, da forma como viveu, e não de como ele morreu. Uma vida vivida de forma tão bonita, generosa e autêntica não poderia ser apagada em função de um desfecho triste e doloroso.

É possível seguir em frente.

É necessário ser feliz.

E não há motivo nenhum para eu me envergonhar por ser uma sobrevivente do suicídio.

Nunca foi.

Nunca será.

Honro sua vida, Salabim!

O SEGUNDO ANO

O ano seguinte foi um ano importante para a minha reconstrução. Estava um pouco mais adaptada à minha nova vida. Adaptada sim, confortável não.

Comecei a avaliar as minhas escolhas, a deixar algumas coisas que eu vinha fazendo de lado e resolvi que queria trabalhar com luto e suicídio.

A morte do Marden tinha que me oferecer algum aprendizado. Eu precisava encontrar algo de bom que eu pudesse fazer com aquilo que tinha me acontecido.

Não era possível eu mudar o que já tinha sido definido, mas eu poderia mudar a

forma de olhar o mundo. Eu poderia utilizar a minha dor e a minha vivência como referência para os meus estudos. Eu queria mudar a forma como as pessoas falavam e reagiam quando o assunto era suicídio. Desejava quebrar esse tabu. Queria ajudar enlutados por suicídio e pessoas com ideação suicida. Assim, menos pessoas

passariam pela dor que eu precisei passar.

Nesse ano, sofri mais duas grandes perdas. Em setembro, meu sogro descobriu um câncer em estágio bem avançado e morreu em duas semanas. Foi outro baque. Ele era uma pessoa incrível, acolhedora e dono de um abraço quente e forte. Sinto falta dele.

No seu enterro, já cheguei aos prantos. Voltar naquele lugar onde tinha enterrado o meu marido não foi fácil. Chorei ali a morte do meu sogro, Luis Afonso, e a morte do Marden.

Como se não bastasse, dois meses depois, foi meu pai quem partiu. Meu pai tinha fibrose pulmonar, embora não fosse fumante. Com ele, aprendi a não reclamar. Durante toda a sua doença, mesmo com toda limitação imposta por ela, nunca o vi se lamentando. Muito pelo contrário. Ele sempre agradecia, dizia que não tinha nada a reclamar e que a vida era bela. Meu pai partiu numa segunda-feira por volta das 13h. Minha mãe me ligou e fui correndo pra casa dela, mas não consegui chegar antes da sua morte.

A morte anunciada é aquela em que sabemos que a pessoa tem uma doença crônica incurável e que ameaça a sua continuidade de vida. Meu pai viveu por 4

anos, após ter sido diagnosticado. Foi um tempo bom, de conversas sinceras, aproximação e acolhimento. Meu pai me ajudou muito no meu processo de luto do Marden. Principalmente ao me oferecer tempo para vivê-lo, a partir de decisões que ele tomava para mim.

Hoje, penso que informar uma pessoa com doença crônica sobre sua condição clínica é um direito que deve ser preservado. Poder escolher como você quer viver o tempo que ainda lhe resta faz toda a diferença na sua vida e na vida dos que ficam.

O TERCEIRO ANO

Esse ano foi um ano muito bom para mim, apesar de eu ter sofrido uma outra grande perda: minha querida sogra.

Ela foi minha companheira de papo e minha defensora em qualquer circunstância. A gente se deu bem desde o primeiro dia em que nos conhecemos.

Ela era super, mega, ultra-animada. Adorava a casa cheia e uma festa! Uma mulher à frente do seu tempo, que fez faculdade e concurso público depois de criar seus quatro filhos. Ela já estava com a saúde

frágil há algum tempo.

Tivemos conversas profundas antes e após a morte do Marden. Ela se preocupava comigo, queria que eu namorasse de novo, queria que eu construísse a minha vida, queria me ver bem e feliz! Tenho muitas saudades dela.

Em menos de três anos, a nossa família perdeu o Marden, meu pai, meu sogro e minha sogra. Penso nos meus filhos, em como tiveram tantas perdas tão novos.

Apesar de tudo, esse ano foi realmente generoso comigo. Eu já fazia algumas palestras e vinha tendo um retorno muito positivo por parte dos enlutados. Senti que um novo caminho estava sendo trilhado. Assim, voltei a ter esperança, voltei a acreditar.

PORTUGAL

Minha mãe e minha irmã tinham ido viajar. Eu tinha ficado com meus filhos, que estavam em aula, e vinha trabalhando muito, tendo um consultório com muitas demandas. Estava feliz com a minha vida profissional.

Daí, num domingo qualquer, às 10h da manhã, meu telefone toca. Era a minha irmã.

– Lu, é a Patty! Estamos naquele restaurante que viemos todos juntos, inclusive o papai e o Marden, onde não se aceita cartão de crédito, lembra? Aquele em que morremos de rir do garçom.

Imediatamente me transportei para aquela memória deliciosa.

– Lembro, sim, Patty! - respondi.

– Pois é. E nós tivemos uma ideia. Eu estou voltando pra casa em dois dias, mas a mamãe está indo sozinha passar uma semana em Portugal. Por que você não vem encontrar com ela? Já pensamos em tudo. Os meninos ficam comigo, e está tudo certo.

Ao escutar aquela sugestão, ao invés de ficar feliz, comecei a ter dor de cabeça.

Pra quem estava super organizada e planejada para as próximas semanas, aquilo, a princípio, me desorganizou.

– Vou pensar, Patty. Ligo mais tarde! - respondi.

Minha cabeça explodia. Fiquei ansiosa. Senti como se eu estivesse perdendo o controle da minha vida. Então fui tomar um café e meditei.

Uma hora depois, pensei: “Bom, será que eu vou ter a oportunidade de viajar com a minha mãe para o exterior novamente? Será que eu vou ter outra oportunidade de conhecer Portugal? Será que eu vou ter com quem deixar os meninos em outro momento? A agenda do consultório eu consigo remanejar.

Vou pesquisar os preços e horários.”

Em sete dias, lá estava eu em Lisboa com a minha mãe. Foi uma viagem maravilhosa! Foi onde eu descobri que podia me permitir viajar sem meus filhos, que eles ficariam bem. Tinha de ser possível. Foi onde eu me senti viva novamente. Livre. Eu poderia viver novas experiências.

De dia, eu e minha mãe saíamos juntas. Ótima companhia! Além de fazer os melhores roteiros turísticos. À noite, eu saía sozinha. Isso mesmo. Sozinha. Ou melhor, saía comigo mesma - excelente companhia por sinal!

Estava tendo um festival de música na cidade, então não tive dificuldade nenhuma em me misturar com os portugueses e turistas que lá estavam. Fui para Porto, também sozinha, e foi maravilhoso! Curti cada segundo da viagem. Foi uma experiência linda e muito enriquecedora no meu processo. Voltei feliz e acreditando mais em mim.

ENCONTRANDO

MINHA NOVA TURMA

Alguns dias depois de retornar de viagem, participei de um evento em São Sebastião das Águas Claras (Macacos), cujo tema era a finitude. Ele estava sendo conduzido pela Dra. Ana Cláudia Quintana Arantes, que hoje tenho a alegria de chamar de amiga.

Nesse dia, conheci várias pessoas interessadas em conversar sobre a morte.

Formamos um grupo de whatsapp e, através dele, a Dra. Ana Cláudia nos fez um convite para irmos até São Paulo para participarmos de um programa de TV, no qual ela seria entrevistada. Não pensei duas vezes. Fui.

Rapidamente comecei a conhecer mais e mais pessoas interessadas em falar sobre finitude, luto, viver e morrer. E o mais interessante é que eu me sentia a cada dia mais viva do que nunca. Fazia muito sentido para mim debater sobre esses assuntos. Era como se eu tivesse, finalmente, encontrado pessoas que falassem a minha língua. E de fato, eu havia encontrado.

Em agosto, fiquei sabendo de um festival que iria acontecer em São Paulo:

“Inspirações sobre vida e morte”. Eu tinha um amigo de lá que já vinha me chamando para passar uns dias com ele e um evento sobre o tema que mais me interessava iria acontecer. Uma semana inteirinha respirando vida e morte. Não tinha como ser melhor.

Organizei o esquema dos meninos para que ficassem bem e seguros. E lá fui eu.

Sozinha.

Ou melhor: comigo mesma.

Chegando lá, foi tudo maravilhoso. A cada palestra ficava mais claro o quanto eu me interessava pelo assunto. Tudo fazia sentido. Havia uma conexão surreal entre o que eu escutava e o que eu sentia.

Saí dali tendo a certeza de que eu queria estar com aquelas pessoas. Me senti pertencendo àquele grupo. Fiz várias amizades, que permanecem até hoje.

Já voltando para BH, tive a certeza de que eu estava no caminho certo: o meu.

Sabia o que eu estava escolhendo para mim e o que eu estava disposta a conhecer.

Dois meses depois, aconteceu em BH o congresso brasileiro de cuidados paliativos. Fui me envolvendo cada vez mais com o tema, com as pessoas, trocando experiências e aprendizados. Durante esse congresso, pude perceber que muitas pessoas já conheciam o meu trabalho. E isso só reforçou para mim o quanto fazia sentido eu estar fazendo o que eu vinha fazendo: falar sobre prevenção e posvenção do suicídio e luto.

Simultaneamente ao congresso, participei do Cineclubes da Morte junto de uma pessoa incrível, o Tom Almeida, fundador do maior

movimento do Brasil que promove conversas sinceras sobre viver e morrer. Tive também a honra de participar do debate de um filme cuja história gira em torno de um suicídio. Foi uma noite linda, de muitas perguntas, respostas e interações. Sala de cinema cheia e pulsando vida - era assim que eu me sentia também.

Eu precisava “tirar o suicídio do armário”. Não podia mais me calar. O preço do silêncio pode levar a muitos finais trágicos, dolorosos e irreversíveis.

Nesse mesmo mês, participei também de vários jantares que eram promovidos com o intuito de discutirmos a nossa finitude e a das pessoas que amamos.

Gostei tanto, que comecei a organizar esses jantares aqui em BH. Era impressionante o número de pessoas interessadas. Eram sempre encontros muito lindos, profundos e cheios de aprendizado e emoção.

O QUARTO ANO

Esse foi um ano dedicado ao trabalho. Eu percebi claramente que eu precisava fazer algo a respeito da morte do Marden. Algo por mim, por ele, pelas pessoas doentes, suas famílias e pela sociedade.

Eu recebia centenas de mensagens de enlutados por suicídio, de familiares pedindo orientações, de pessoas com depressão, com ideação suicida, bipolaridade, esquizofrenia ou outra doença mental.

Todas me agradeciam dizendo que eu disse ou escrevi algo que os tinha ajudado muito, que fez com que entendessem pela primeira vez o que tinha acontecido com eles ou com alguém que tinham perdido.

Sempre falei sobre suicídio de forma muito aberta e simples para que todos pudessem entender melhor sobre esse grave problema de saúde pública. Ampliei os meus atendimentos para outros estados e países. Meu trabalho fazia todo

sentido pra mim e para um monte de gente. E isso era muito gratificante.

A IMPORTÂNCIA DE SE

FALAR SOBRE SUICÍDIO

As pessoas não costumam se expor quando perdem alguém por suicídio. Muito pelo contrário - escondem-se por trás da sua dor, da

sua culpa e do medo do julgamento que os outros possam fazer das suas famílias e da pessoa que se matou.

Mas o que precisa ficar claro é que O SUICIDA NÃO É COVARDE, NEM

HERÓI. Precisamos sair desse lugar. As pessoas têm uma visão muito rasa, estreita, errada e preconceituosa sobre esse tipo de morte.

“Como pode alguém tirar a própria vida enquanto há tantas pessoas lutando para viver?” escuto até hoje.

A questão é que essa pessoa está doente. Há uma alteração cognitiva no cérebro dela. Ela não está agindo em sã consciência. A doença mental, se não tratada, pode ter esse triste fim, da mesma forma que outras doenças também podem resultar na morte.

Precisamos desmistificar a saúde mental. É necessário tomar remédio psiquiátrico, sim, quando há indicação - e esta deve ser feita por um médico especialista, isto é, um psiquiatra. Não deve ser prescrito por outros especialistas, como infelizmente é tão comum de se ver.

Você costuma ir a um pneumologista para tratar dos seus rins? Pense nisso. Não tente se enganar pensando que, tomando um antidepressivo, ou um ansiolítico prescrito por um médico não psiquiatra, você estará sendo bem medicado. O

fato de o remédio para a insônia, depressão ou ansiedade ser prescrito por outro médico não muda em nada a sua doença psiquiátrica, sinto te informar. Na verdade, só piora o seu quadro clínico.

É essencial também fazer psicoterapia, pois é através dela que o paciente conseguirá olhar para os seus medos, angústias, traumas e também reconhecer o seu verdadeiro valor e o da sua caminhada. Dessa forma, ele poderá desenvolver recursos de enfrentamento e identificar o seu sentido de vida.

A pessoa com ideação suicida é uma pessoa sem esperança. Não vê saída para os seus problemas ou dificuldades. Ela enxerga tudo da pior forma possível. É

como se ela estivesse usando óculos com lentes erradas, sujas ou quebradas.

Falar sobre suicídio é tão importante que eu já cheguei a querer conscientizar todos com quem eu encontrava. Do motorista do Uber à

diretora da escola. Mas há que se ter um programa nacional de conscientização e prevenção.

Hoje temos o Setembro Amarelo, mês de prevenção ao suicídio. E, apesar de representar um grande avanço em direção à conscientização sobre o tema, ainda há que se melhorar muito.

Há muito compartilhamento de informações erradas, repassadas, inclusive, por profissionais despreparados que acabam causando mais sofrimento entre os sobreviventes e que podem se tornar um gatilho para aqueles que já estão fragilizados e pensando em se matar.

Não podemos banalizar a prevenção. As informações precisam ser precisas e de fontes confiáveis.

Convidar uma pessoa para tomar um café com você não irá impedir que ela tire a própria vida. Ela necessita de atendimento profissional especializado, preferencialmente, em suicidologia.

O QUINTO ANO

O tempo vai passando e é natural que as pessoas sigam com as suas vidas.

Muitas nem se lembram mais da sua perda. As que se lembram já não tocam mais no assunto. Agem como se a vida continuasse da mesma forma que era antes da perda. O que não é verdade. Nunca mais seremos quem fomos até aquela data. Podemos sim, seguir e sermos felizes, mas impossível sermos os mesmos. A cicatriz continua lá. Às vezes ela se abre e tornamos a sentir muita dor. Em outros momentos, olhamos para ela e percebemos que estamos bem. É

permitido ficar bem, ok?

Há um ditado popular que diz que o tempo cura tudo. Eu não concordo. Com o tempo, a saudade aumenta - e o cansaço também. Por outro lado, se bem elaborado o luto, crescemos em recursos de enfrentamento da dor. Redefinimos uma nova forma de nos relacionarmos com ela e com quem partiu. Para isso é preciso se cuidar, buscar aquilo que te dá prazer e nutre a sua alma.

No meu caso, eu sempre gostei de cantar e dançar. Quando surgia uma oportunidade, eu saía para me divertir. É claro que houve momentos em que não me senti bem naquele espaço e quis inclusive ir embora. Mas não tem problema.

Faz parte e não significa que todos os dias serão assim.

Gosto de me lembrar também que, antes de eu ficar viúva, eu também tinha dias ruins. Não é justo eu atribuir toda a carga do meu sofrimento ao meu luto.

PERDAS

Quando perdemos alguém, perdemos um pouco do que somos no presente e um muito do que seríamos no futuro. O passado não muda, mas corremos o risco de nos esquecermos de muitas coisas que aconteceram por lá. Não temos mais aquela pessoa que viveu esses momentos da vida ao nosso lado para nos refrescar a memória. E isso é assustador.

O futuro virá, mas não mais aquele futuro que tínhamos planejado e imaginado que viveríamos com aquela pessoa ao nosso lado.

É preciso refazer planos, traçar novos sonhos, conhecer-se em meio a essa nova realidade. A viuvez é um estado meio indefinido, meio estranho. Às vezes sinto uma sensação de não pertencimento. Sou viúva? Estou viúva? Sou solteira? E

ainda há um sentimento de inadequação quanto à forma de se referir ao nosso parceiro de vida que partiu.

“É marido? Ex-marido? O que é? Eu não separei. Não casei de novo. Que nome que a gente dá?”

Eu, hein?! Melhor não pensar nisso.

Quando me refiro ao Marden como meu marido, percebo que há um grande estranhamento das pessoas. E eu confesso que também acho um pouco esquisito, às vezes, pois dá a sensação de que ele está vivo.

Mas na falta de outra nomenclatura melhor, prefiro essa mesmo.

MATERNIDADE

Nunca imaginei que criaria os meninos sozinha. Não é fácil ser mãe solo. Me tornei uma mãe bem diferente daquela que eu era antes da perda do Marden.

Sou uma mãe que passou por uma dor intensa e por muito aprendizado. Essa é a mãe que meus filhos têm hoje. Sou a mãe que dou conta de ser, que se dedica com muito amor aos filhos, mas que

não tem a pretensão de substituir o lugar e todos os afazeres de outra pessoa e nem de exercer a maternidade da mesma forma que um pai e uma mãe fariam juntos. Sou uma, não sou duas.

Sou uma mãe que trabalha muito. Que costuma estar bem cansada e por muitas vezes não tem com quem compartilhar as decisões que envolvem a sua família.

Tudo sou eu. Se eu não faço, não tem quem o fará.

Sou uma mãe que agarra os filhos, dá muito beijo, diz muito o quanto os ama e, algumas vezes, dorme abraçadinha com eles. Converso, instruo, rezo e confio.

Aceito o meu limite e as minhas imperfeições. Choro, às vezes, de desespero e cansaço. Acordo no dia seguinte com esperança de um dia melhor. Olho para os meus filhos e vejo que tudo vale a pena. Tenho o maior orgulho deles e de quem

eles estão se tornando.

Olho para mim e percebo que recebo diariamente muitas bênçãos. Me lembro dos meus amigos e solto um sorriso largo e verdadeiro. Tenho um trabalho que amo e tantas outras coisas para agradecer - inclusive a minha história com o Marden. Já vivi muitas coisas lindas e assim seguirei vivendo.

Respiro e percebo que está tudo bem.

MITOS E VERDADES

SOBRE SUICÍDIO

Eu acredito que o Marden tenha sido muito mais vítima do que eu. Vítima do preconceito, vítima do tabu, vítima da nossa cultura machista, vítima da situação social, política e econômica do nosso país.

A psicofobia, preconceito contra as pessoas que apresentam doenças mentais, mata milhares de pessoas todos os anos. Faz com que a pessoa que está em sofrimento mental não busque ajuda e contribui para que ela se sinta derrotada por não estar conseguindo encontrar uma saída para seus problemas. Faz com que ela pense que é fraqueza, o que não é verdade.

O suicídio é a consequência final de um processo. Dentro desse

processo, há uma ou mais doenças mentais, onde a mais comum é a depressão.

O suicídio é multifatorial: isso significa que é inútil você ficar querendo saber a razão pela qual uma pessoa se matou.

NÃO foi porque você brigou com ela. NÃO foi porque ela estava devendo dinheiro. NÃO foi porque o namorado/a terminou o namoro. NÃO foi porque ela estava desempregada. Enfim, esses podem ser o que chamamos de gatilhos, mas NÃO são a causa. São vários os fatores que levam uma pessoa a se matar. E o principal deles é a doença mental.

Depressão não é frescura. Não é falta de Deus. Não é fraqueza. Não depende de ter força de vontade. Depressão é uma doença séria e que pode ter o suicídio como um desfecho final se não tratada. É muito mais comum do que imaginamos e precisa ser tratada por profissionais especialistas em saúde mental.

O tratamento requer continuidade e visitas periódicas ao psiquiatra, sessões semanais com o psicólogo. Não é só repetir receita.

A esquizofrenia e o transtorno afetivo bipolar também são patologias comuns que podem levar ao suicídio.

O transtorno bipolar de personalidade é frequentemente subdiagnosticado, principalmente nessa sociedade imediatista onde o paciente em mania, muitas vezes, é visto como produtivo e animado. É comum também que a bipolaridade seja diagnosticada erroneamente como depressão, pois o paciente geralmente busca ajuda quando está se sentindo deprimido. Por isso é essencial que haja um acompanhamento contínuo de um profissional especializado para que as fases da mania também sejam percebidas.

Além disso, só tomar remédio não irá resolver. O tratamento precisa ser feito de forma conjunta pelo psicólogo e o psiquiatra, pelo tempo que for necessário.

Cada caso é um caso. Há quem precise tomar medicamentos por toda a vida e há

quem tome por alguns anos. Há quem faça terapia por muito ou pouco tempo. O

importante é estar sempre atento a sua saúde mental.

As doenças mentais merecem a mesma atenção que é dada a outros tipos de doenças. Elas podem ser desenvolvidas a partir de uma combinação de fatores biológicos, psicológicos, ambientais e genéticos. Além disso, uma disfunção no controle dos mensageiros químicos no cérebro (neurotransmissores) pode contribuir muito para o aparecimento dos transtornos de saúde mental.

Por que razão uma pessoa que sofre um ataque cardíaco é mais bem tratada e acolhida do que alguém que tem uma crise de pânico? Por que em geral as pessoas tem mais empatia por alguém que morre em um acidente de carro do que por alguém que morre por suicídio? Não faz sentido. Pense nisso.

Inclusive, há inúmeros casos de suicídios “disfarçados” em outros tipos de morte, como acidentes de trânsito, por exemplo.

De qualquer forma, enquanto houver preconceito, muitas pessoas não pedirão ajuda e morrerão sem receber tratamento adequado. Outras irão abandonar o medicamento em função de opiniões e comentários alheios, de quem nada entende sobre o assunto. Quando a pessoa decide se matar, ela simplesmente não vê outra solução. A dor é tão insuportável, que a única forma de acabar com ela é tirando a própria vida. Não há um culpado.

Às vezes me perguntam se eu já perdoei o Marden. Sempre respondo que eu não tive que perdoá-lo, porque nunca o condenei. Entendo que ele fez o que fez porque estava em um estado desesperador. E que, na cabeça dele, a morte era a única saída.

Nunca tive raiva. Minha escolha foi a de continuar vivendo e buscando a felicidade. Uma semana depois da sua morte, eu estava no meu grupo de meditação. Aos prantos, mas presente.

Outros milhões de pessoas viverão um luto por suicídio mais solitário e incompreendido, com medo de serem julgadas e com receio do seu ente querido ser taxado como louco, desajustado ou egoísta. Por ano, cerca de 1 milhão de pessoas tiram a própria vida. E para cada morte por suicídio temos em média 140 pessoas impactadas. São 140 milhões de sobreviventes.

A cada 40 segundos, uma pessoa morre por suicídio. Há uma tentativa a cada 3

segundos. No Brasil, esse número gira em torno de 13.000 pessoas por ano, segundo a OMS. Uma morte a cada 45 minutos. Trinta e duas pessoas por dia.

Para cada morte por suicídio, temos aproximadamente 20 tentativas.

“Ah, mas quem tenta não quer morrer. Quem quer, faz mesmo. Ele só queria chamar a atenção”. ERRADO.

Ninguém tenta o suicídio se não estiver de fato querendo morrer, ou melhor, dar fim ao seu sofrimento.

Desde que comecei a trabalhar com suicídio, o número de pessoas que me procura no consultório só aumenta. Elas buscam uma escuta sem julgamento onde possam falar sobre seus lutos. Procuram informações sobre o assunto para se ajudarem ou ajudarem outro alguém. Muitos pacientes já tentaram o autoextermínio. Falam sobre suas dores e buscam formas de lidarem melhor com as suas dificuldades, medos e, em alguns casos, seus traumas. Uma dor dilacerante. Descrevem o dia em que tentaram morrer. Muitos se arrependem da tentativa. Outros, não. Qualquer que seja o caso, é urgente o acompanhamento especializado.

Outro erro grave que as pessoas cometem - não por maldade, mas por despreparo

- é achar que não se deve perguntar para uma pessoa se ela está pensando em tirar a própria vida.

A gente precisa entender que, quando abrimos espaço para esse diálogo e para essa escuta, a pessoa em sofrimento começa a vislumbrar uma luzinha no fim do túnel. É como se ela percebesse que finalmente alguém está validando e acolhendo o seu sofrimento.

Poder falar sobre a ideação suicida e não ser julgado por isso pode ajudar muito uma pessoa em desespero, além de funcionar como catalisador para que ela busque ajuda.

É importante ressaltar que o ouvinte em questão precisa estar preparado para essa conversa. Ele não deve se desesperar, criticar e muito menos desprezar o que foi dito. Deve oferecer a escuta ativa e acolhedora e, a partir daí, ajudar objetivamente na procura de profissionais de saúde qualificados que possam conduzir o tratamento.

Marque a consulta e acompanhe o paciente durante esse processo. Forme uma rede de apoio com pessoas dispostas a estarem juntas do paciente durante essa fase ou crise tão ameaçadora. Assumir sozinho os cuidados de alguém muito adoecido mentalmente não é bom, além de ser muito exaustivo.

A escolha da rede de apoio também deve ser cautelosa. O próprio paciente precisa sinalizar quais são as pessoas com quem ele se sente seguro. Pessoas erradas podem prejudicar o bom andamento do processo, além de poderem representar um fator de risco.

O suicídio pode ser prevenido. Mas não previsto.

SETEMBRO AMARELO

Como citei anteriormente, o Setembro Amarelo representa um grande passo para que se fale mais sobre suicídio.

Entretanto, falar mais não é sinônimo de desmistificar. E muito menos significa que as informações são verdadeiras e de qualidade. Além disso, quebrar o tabu sobre o suicídio é o mais importante a ser feito, pois só assim conseguiremos reduzir suas taxas.

Aproveito para falar uma das bobagens que roda nas redes sociais, principalmente durante o mês de setembro. É dito que 90% dos suicídios poderiam ser prevenidos. MENTIRA.

Não saia repostando informações sem saber se as fontes são confiáveis. Não aja no automático. O compartilhamento de certas postagens pode ser altamente prejudicial para as famílias sobreviventes e até mesmo para o paciente que pensa em tirar a própria vida.

Nós temos como prevenir, sim, o suicídio. Mas longe de se ter uma redução de percentual tão alta.

Além disso, não é possível a sociedade trabalhar essa prevenção se ela não entender quase nada sobre o tema. Ou pior, se ela ainda acreditar em clichês e falsas informações ditas e compartilhadas. Ela não conseguirá saber o que é grave, o que poderia ser um sinal e muito menos o que fazer diante de uma situação dessas.

SINAIS

Vamos falar agora a respeito de alguns sinais que a pessoa que está pensando em suicídio pode dar. Lembrando que nem todas as pessoas dão sinais. Muitas disfarçam muito bem. Outras falam abertamente do seu sofrimento e do seu desejo de tirar a própria vida. E essas pessoas sempre devem ser consideradas e levadas a sério.

Podemos identificar alguns sinais presentes em pessoas que estão pensando em suicídio. O grau de gravidade e risco deve ser sempre avaliado por um profissional especializado e com experiência no tema.

Alguns desses sinais podem ser:

Falar sobre o desejo de estar morto ou de se matar.

Distanciar-se das pessoas com quem gostava de conviver e conversar.

Isolar-se.

Para quem não é espiritualizado, tornar-se de repente muito interessado em religião, livros sobre vida após a morte, passar a frequentar igrejas, cultos, centros e outros.

Para os que são muito espiritualizados, ocorre o contrário. Param de frequentar os lugares que costumavam ir para expressarem sua fé e demonstram clara perda de esperança.

Discurso muito pessimista.

Sono desorganizado: insônia ou desejo de dormir o tempo todo.

Organizar documentos com informações bancárias.

Transferir montantes de dinheiro para conta bancária de outras pessoas.

Aumento do consumo de substâncias, como álcool ou drogas.

Total falta de prazer.

Falta de interesse por coisas que costumavam despertar sua atenção.

Deixar de fazer coisas que gostava de realizar.

Estar deprimido e/ou com alguma outra doença psiquiátrica.

Alterações repentinas de humor.

Desânimo.

Desesperança.

FATORES DE RISCO

O que pode agravar o risco do suicídio?

Descrevo aqui alguns desses fatores - lembrando que o suicídio é multifatorial, isto é, nenhum desses fatores por si só são determinantes do suicídio. Ele é uma consequência final de um processo que já vinha se desenvolvendo a médio ou longo prazo.

De qualquer forma, é importante estarmos atentos para essas características:

Perdas pessoais e financeiras

Pessoas enlutadas, isto é, que sofreram algum tipo de perda significativa - pode ser através da morte de alguém querido, uma separação, uma perda de emprego, perda financeira, entre outros. Lembrando que durante períodos de recessão, quando países passam por crises econômicas, o risco de suicídio aumenta.

Perda de suporte social

Mesmo que a pessoa que morreu por suicídio tenha tido esse apoio, muitas vezes, ela não o percebia, fazendo com que ela se sentisse muito sozinha. O fato de ela estar doente dificulta a percepção da realidade.

Mesmo assim, o suporte social, o apoio, a presença e a escuta sem julgamento são essenciais para que ela se sinta acolhida e melhor.

Tentativa prévia

Sabemos que um dos maiores fatores de risco é a tentativa prévia. Uma pessoa que já tenha tentado o suicídio alguma vez tem 50% de chance de tentar novamente. A cada tentativa, esse percentual vai aumentando.

É um erro muito grave achar que quem tenta o suicídio não quer morrer, “só quer chamar a atenção”.

Entendam uma tentativa de suicídio como um sinal grave de que essa pessoa precisa de ajuda e de se tratar urgentemente. Ajuda dos amigos, familiares e

profissionais especializados.

Transtornos mentais

Uma pessoa que tenta o suicídio está doente. Infelizmente, a saúde mental ainda sofre muito preconceito e não recebe sua devida atenção. Em função disso, inúmeras pessoas são subdiagnosticadas, isto é, não têm o diagnóstico de alguma doença psiquiátrica, embora a possua.

A doença que mais acomete pessoas que tentam o suicídio é a

depressão. Isso não significa que toda pessoa deprimida vá tirar a própria vida. Entretanto, se essa doença se agravar, ela pode levar a esse triste desfecho.

A bipolaridade, a esquizofrenia e o transtorno de personalidade borderline também são doenças muito frequentes nos indivíduos que tentam o suicídio.

Assim, ao primeiro sinal de sofrimento mental, deve-se procurar ajuda profissional. Já passou da hora de compreendermos que doença psiquiátrica não é escolha, que o nosso cérebro também adoece e que precisa de tratamento, assim como qualquer outro órgão.

Impulsividade

A impulsividade é uma característica bem comum entre pessoas que morrem por suicídio. Isso não significa, porém, que o suicídio seja um ato impulsivo. Na grande maioria dos casos, a pessoa planeja o suicídio. Não é algo que surge de

repente, exceto nos casos em que o paciente apresenta algum transtorno psicótico grave e surtos recorrentes.

Essa impulsividade é uma das causas pelas quais o suicídio acomete quatro vezes mais os homens do que as mulheres. Os homens costumam ter um comportamento mais agressivo e impulsivo, e assim, acabam recorrendo a métodos mais violentos e fatais.

No entanto, o número de mulheres que tentam suicídio é maior do que o de homens, e essas tentativas precisam ser percebidas como um grave risco de morte.

Doenças crônicas

Ter uma doença crônica é um fator de risco, principalmente nos seis primeiros meses após o diagnóstico. O medo de sentir dor, o receio de se tornar um fardo na vida de alguém que possivelmente irá se tornar o cuidador, as incertezas e as limitações que a doença irá impor são algumas das causas que levam alguém com uma doença crônica, que ameaça a continuidade da vida, a buscar o suicídio.

Histórico familiar

Ter uma pessoa na família que tenha morrido por suicídio é um fator de risco, mas não é um determinante. Deve servir, inclusive, de alerta para que os familiares observem e cuidem bem da sua saúde mental.

Os enlutados por suicídio precisam cuidar dos seus lutos e, em sua grande maioria, buscar ajuda profissional especializada no assunto, já que esse tipo de perda vem acompanhado de diversos sentimentos bem específicos.

O acompanhamento desses sobreviventes se chama posvenção. Ele pode e deve ser feito não somente com os familiares, mas com todos aqueles que se viram impactados diretamente por aquela morte.

O LUTO DO SOBREVIVENTE

O sobrevivente é aquele familiar, amigo ou até mesmo o amigo do amigo que perdeu alguém para o suicídio. Pode ser também alguém que presenciou a morte, mesmo sem conhecer a pessoa que morreu.

Sabemos que, para cada morte por suicídio, temos em média 140 pessoas impactadas. Se morrem todo ano aproximadamente 1 milhão de pessoas dessa forma, temos 140 milhões de enlutados por suicídio em igual período.

Assim sendo, torna-se mais do que claro o quanto é necessário capacitar profissionais da área de saúde para atuarem na prevenção e posvenção do suicídio. Para que esse profissional possa, de fato, fazer um bom trabalho, ele precisa lidar emocionalmente bem com essa realidade. Caso contrário, não adianta de nada ter a formação se, na prática, ele não consegue conduzir o caso.

O luto por suicídio tem algumas peculiaridades. Além de todo o sofrimento e choque pela perda repentina, esse luto costuma vir acompanhado de alguns sentimentos. A culpa é o mais comum. Por isso, ser atendido por quem se especializou em suicidologia faz toda a diferença.

Eu não senti culpa, mas constato em meu consultório que a grande maioria sente. Eu senti uma tristeza profunda, que ainda sinto, por não ter conseguido ajudar o meu marido a ponto de impedir a sua morte. Mas não me culpo. Agi de acordo com o que eu sabia naquele momento. Fiz o que pude.

Nunca tinha passado pela minha cabeça que o meu marido estivesse pensando em acabar com a própria vida. Nunca percebi o tamanho do meu desespero e desesperança. Hoje, com o conhecimento que possuo, sei que eu poderia ter feito diferente, mas não sei se eu teria evitado a sua morte.

Fica claro a importância de se falar do assunto para que mais pessoas

possam saber como lidar e o que fazer em situações como essa.

O tabu em torno do suicídio faz com que muitas pessoas escondam a verdadeira causa da morte. Isso só traz mais sofrimento para a família que não pode dividir a sua dor com o outro e ainda acaba tendo que inventar e sustentar uma história paralela, irreal.

O medo do julgamento, que de fato acontece, também faz com que as pessoas se isolem. O julgamento muitas vezes é perverso, com perguntas indiscretas que geram mais culpa no enlutado. Julgam a pessoa que morreu e a sua família, como se de repente essa família se tornasse problemática e disfuncional.

No meu caso, também não me deixei abalar com possíveis fofocas e julgamentos. Eu sabia quem meu marido era. E isso bastou para mim. Sempre fiz questão de lembrar do seu legado, de tantos momentos lindos que ele proporcionou a mim, aos meninos e a tantas pessoas especiais que conheci através dele.

Não me preocupei com o fato de estarem ou não falando algo da minha família.

Foi até libertador, de alguma forma, pois eu não estava nem aí para o que vinha de fora. Principalmente se fosse coisa ruim. Queria olhar pra dentro, me conhecer naquele novo estado. E a partir daí, não quis mais abrir mão de mim mesma. Me tornei mais autêntica do que nunca.

Não permita que lhe roubem a história de quem morreu por suicídio. Sua vida é o seu legado. Não sobreponha a dor da morte por suicídio pela alegria da vida vivida com aquele que partiu.

APRENDIZADOS

Dentro de cada experiência de dor, há uma grande oportunidade de crescimento e libertação. Há uma enorme possibilidade de reencontro consigo mesmo e com seu propósito de vida. Só eu posso decidir o que irei fazer por mim. Todo o trauma pode se reverter em força e em coragem e esse sofrimento pode fazer com que surja uma pessoa melhor, mais humana, compassiva e atenta ao que realmente importa.

Atendo no consultório pessoas que passaram por traumas terríveis. Enxergo em cada uma delas uma enorme capacidade de se refazerem e uma beleza que só quem passou por um grande sofrimento conhece.

Não que você precise sofrer para evoluir como ser humano. Mas as

peças mais belas que conheci certamente têm uma história difícil para contar.

Quanto a nós, sobreviventes do suicídio, temos duas opções: escolher entre sermos os donos da nossa própria história e nos libertarmos do tabu que esse tipo de morte costuma carregar, ou nos vitimizarmos e nos escondermos atrás da nossa própria história.

Sim! Essa é a nossa história.

Ninguém poderá mudar o passado. Mas nós podemos mudar a forma de enxergar o que aconteceu e construir um futuro cheio de significado e aprendizado.

Viver fingindo que nada aconteceu não irá ajudar o caminhar e muito menos trará a pessoa de volta.

Olhe para a sua perda, para a sua dor. Sofremos não apenas pelo que aconteceu, mas também pelo que não vai mais acontecer. E é através desse olhar que encontraremos a liberdade.

A dor existe, o vazio está presente, mas há como ser feliz apesar disso. Aceitar quem somos, o que aconteceu e seguir em frente.

Se eu superei? Não. E não pretendo fazê-lo.

Superar seria colocar uma pedra na minha história com o Marden. Tudo que aconteceu vive em mim. Meu passado não vai desaparecer. E eu nem quero que isso aconteça. Ele faz parte de quem eu me tornei e eu gosto de quem eu sou.

Curar-se é olhar para a cicatriz que ficou e cuidar dela. É saber ser imperfeito e aceitar que o controle é uma ilusão. É se colocar no lugar de responsável pela própria felicidade e trilhar caminhos desconhecidos, mas sem se abandonar.

Eu sigo no meu caminho incerto e aproveito cada paisagem, cada momento, entendendo que a vida é realmente um sopro. Quero viver intensamente e usufruir dessa oportunidade que se chama vida. Levo comigo toda a minha história e certamente o Marden seguirá comigo, através das lembranças, das músicas, do grande amor que construímos juntos e dos nossos filhos.

AGRADECIMENTOS

Ao meu pai e à minha mãe, com quem aprendi a priorizar sempre o

lado bom da vida.

À minha irmã, Patty, que sempre me acolhe e me ajuda, além de ser uma grande companheira de dança.

Aos meus amigos, em especial a Fê, Cris e Paulão. Por tudo que fazem e fizeram por mim e pelo meus filhos.

Ao meu cunhado Everton, por sua presença em nossas vidas.

À minha sogra, ao meu sogro, à Dree e ao Rodrigo, por tudo que ofereceram ao Marden, sobretudo o amor incondicional, e por todos os momentos de cumplicidade que compartilhamos juntos.

À Cris Páz, amiga querida, por todo apoio, amor e incentivo para que esse livro acontecesse.

À Ana Cláudia Quintana Arantes, por todas as nossas conversas e torcida pela publicação dessa obra.

À Renata, minha ajudante diária, com quem divido os cuidados dos meus filhos e da nossa casa.

A todos os sobreviventes por suicídio, todo meu carinho e amor. Admiro cada um de vocês.

A cada paciente do consultório que compartilha comigo sua história, suas dores, perdas, angústias, saudades, amores e esperanças. Obrigada.

Se você acha que precisa de ajuda imediata, não hesite em entrar em contato com o CVV.

Serviço 24horas, gratuito e sigiloso.

Via o número de telefone 188

ou pelo website cvv.org.br.

SOBRE A AUTORA

Luciana Carvalho Rocha é psicóloga, formada pela UFMG, com pós-graduação em Psicologia Clínica: Abordagem Gestáltica. Especializou-se em

Suicídio e Comportamentos Auto-lesivos pelo Instituto CRIAP de

Portugal.

Possui formação em Cuidados Paliativos pela Casa do Cuidar, onde faz parte

do corpo docente. Atua como psicoterapeuta do luto, com várias formações na

área, e desempenha um trabalho de conscientização e quebra de tabu em

relação ao suicídio.

Para outros títulos como este, visite:

www.gullivereditora.com.br

Document Outline

- [Cover Page](#)
- [Começar](#)
- [Ficha Técnica](#)
- [Dedicatória](#)
- [Prefácio](#)
- [Capítulos](#)
- [Agradecimentos](#)
- [Peça ajuda](#)
- [Sobre a autora](#)
- [Gulliver Editora](#)